Kay Kuzma

# Înțelege-ți copilul

Casa de Editură
Viață și Sănătate

*To Understand Your Child*
Kay Kuzma

Traducere: **Gianina Floricel**

Lectura manuscrisului: **Faluvegy Dezideriu**

Consultant: **Psiholog Mihaela Ținteșan**

Redactor: **Alina Badea**

Corectură: **Lavinia Goran**

Tehnoredactare: **Irina Toncu**

Coperta: **Dragoș Drumaș**


www.viatasisanatate.ro

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale**
Kay Kuzma
**Înțelege-ți copilul** / Kay Kuzma
București, 2003
ISBN 973-9484-63-8

# Dedic această carte…

… copiilor pe care i-am învățat și care, la rândul lor, m-au învățat, mai mult decât toate cărțile și licențele la un loc, ce înseamnă să-i înțelegi pe copii.

În primul rând, o dedic numeroșilor copii cu care am lucrat în cadrul programelor organizate în grădinițe sau în diferite centre de îngrijire a copilului, în afara sau în cadrul bisericii, și de la care am învățat că fiecare copil este deosebit în felul lui și trebuie iubit pentru unicitatea sa și tratat ca individ aparte.

În al doilea rând, o dedic copiilor mei – Kimberly, Karlene și Kevin – care m-au ajutat să înțeleg de ce, înainte de a avea eu însămi copii, părinții îmi spuneau: „Așteaptă să ai și tu copiii tăi!"

Este nevoie de foarte multă înțelegere pentru a putea conduce un copil, în iubire, către maturitate. Dar am descoperit, de asemenea, că nu există satisfacție mai mare decât aceea de a combina bucuria educării propriilor copii cu cea de a-i învăța pe copiii altora.

# … și aș vrea să mulțumesc…

soțului meu, Jan, pentru că m-a înțeles – în timp ce încercam să-i înțeleg pe copii;

colegilor mei, care m-au provocat la o mai profundă înțelegere a copiilor: June Patterson, Ethel Young, Paul Roesel, Wilma Phillips, Toini Shobe, Marilyn Beach și mulți alții;

colectivului meu de colaboratori dedicați, care mi-au ușurat povara și au făcut posibilă publicarea acestei cărți: Lynn Ritter, Liz Maryanski, Barbara Wilkins și Craig Turley;

prietenilor mei: May Chung, care crede în deschiderea ușilor posibilităților, Dick și Carol Weismeyer, care mi-au oferit ajutorul și timpul lor, și Raylene Phillips, care a lucrat umăr la umăr cu mine, pe ultima sută de metri.

# Cuprins

# Prefață

Pentru majoritatea părinților, a ajunge să-i înțeleagă pe copii reprezintă o lucrare de o viață întreagă, pentru că fiecare copil sau nepot este diferit într-un mod unic.

Atunci când un copil este cu adevărat înțeles, acceptat și modelat, trăsăturile de personalitate pe care i le-a dăruit Dumnezeu sunt libere să înflorească în caracteristicile mature ale dragostei, bucuriei, păcii, îndelungii răbdări, bunătății, facerii de bine, credincioșiei și înfrânării (Galateni 5,22-23).

Cu toate acestea, dacă un copil se simte neînțeles, respins și manipulat, aceasta poate dezvolta cu ușurință în el trăsături negative și, foarte adesea, rezultatul va fi: amărăciune, conflict și răzvrătire. De multe ori, lucrul acesta se întâmplă atunci când părinții își impun cu severitate propriile idei preconcepute cu privire la modul în care ar trebui să-l „învețe pe copil calea pe care trebuie să meargă".

În viață, nimic nu poate fi garantat sută la sută. În cele din urmă, fiecare copil va trebui să își aleagă singur calea pe care vrea să meargă. Însă șansele de a influența un copil în mod pozitiv pot fi semnificativ crescute dacă, atunci când copilul este mic, părinții ar dedica măcar câteva ore în plus pentru a învăța despre dezvoltarea și comportamentul tipic al copilului. Cu aceste cunoștințe, tu, ca părinte, îți poți îndruma mult mai eficient copilul pe parcursul tuturor anilor săi de creștere către maturitate și poți fi primul și cel mai important educator din viața lui.

*Înțelege-ți copilul* nu este altceva decât psihologia copilului, exprimată într-un mod simplu și practic. Aceasta este o carte care-i

poate ajuta pe părinți să dobândească o înțelegere mai profundă a caracterului unic și a comportamentului copilului în diferitele stadii ale dezvoltării sale. Mai mult decât atât, ea oferă, totodată, sugestii practice cu privire la modul în care părinții pot să-și modeleze copiii, astfel încât aceștia să crească pentru a deveni adulți fericiți, iubitori și eficienți.

Dumnezeu să vă binecuvânteze în această responsabilitate de o viață întreagă – înțelegerea propriului copil.

Kay Kuzma
Redlands, California

*Chiar dacă ar fi să te coste tot ce ai,*
*dobândește înțelegerea.* (Proverbe 4,7) (NIV)

# 1

# Să înțelegem nevoile copiilor

Primul lucru care se așteaptă de la părinții copiilor mici este acela de a le înțelege nevoile și de a descoperi cum pot fi împlinite. Aceste cunoștințe vin doar în parte din Sfânta Scriptură, din manuale sau din sălile de prelegeri. Părintele trebuie să fie, în același timp, dispus să învețe de la copil – să observe acele indicii din comportamentul și din cuvintele lui care îi descoperă nevoile specifice într-un moment specific. Apoi, adunând toate aceste informații, părinții trebuie să-și pună la lucru priceperea și energia, pentru a încerca să vină în întâmpinarea nevoilor fiecărui copil în parte.

## Copiii au nevoie să fie IUBIȚI

Prima și cea mai importantă nevoie a copilului tău este aceea de a fi iubit. Fiecare copil este asemenea unui pahar gol și singurul mod în care acest pahar poate fi umplut este acela de a-i arăta copilului dragoste. Doar atunci când paharul este „plin de dă peste el” copilul poate începe să dăruiască, la rândul său, dragoste. Copilul tău are nevoie să fie alintat, mângâiat și îmbrățișat, să se simtă aproape de tine, să i se ofere căldură și confort emoțional, să se simtă dorit și înțeles. A-i împlini doar nevoile fizice, de hrană și de îngrijire, nu este suficient. Mulți copii au stagnat din creștere sau chiar au murit, în ciuda îngrijirii fizice adecvate care li s-a oferit, pentru simplul fapt că le-a lipsit dragostea. Dragostea este atât de importantă, încât voi, părinții, trebuie să împliniți această nevoie înainte de

oricare alta. Nu este suficient ca voi *să simțiți*, *să credeți* sau chiar *să știți* că vă iubiți copilul, ci copilul trebuie să perceapă el însuși această dragoste, altfel ea nu are nici o valoare. Este deosebit de important să-i arăți copilului că este iubit, în special în primii ani de viață.

Dacă i-ați întreba pe părinți: „Vă iubiți copiii?", probabil că marea majoritate v-ar răspunde: „Bineînțeles că-i iubesc. Le ofer tot ce au nevoie; am grijă de ei..." Totuși, de multe ori, copiii nu simt că sunt iubiți. Ei spun: „Părinții mei mă iubesc doar atunci când iau note bune, când mă îmbrac singur sau când îmi fac curat în cameră. Când sunt bun, mă iubesc; altfel, nu!" Acești copii nu înțeleg că sunt iubiți pentru ceea ce sunt ei, în mod individual, necondiționat, independent de niște cerințe. Ei simt că părinții lor îi iubesc în mod condiționat și există un mare pericol în acest fel de dragoste.

Este destul de ușor să iubești un copil atrăgător, sănătos, cu o fire plăcută. Dar nu toți copiii se nasc cu asemenea trăsături și nu toți au parte de timpuriu de experiențe care să-i modeleze, făcându-i să ajungă în niște persoane atrăgătoare și ușor de iubit. De fapt, pe la vârsta de doi, trei sau patru ani, în unii copii a fost deja imprimat un comportament negativ, deoarece au fost tratați cu o așa lipsă de iubire, încât ajung să pară că resping orice manifestare de acest fel. Părinții s-ar putea să nu înțeleagă că acest comportament negativ este, de fapt, un strigăt după iubire, iar atunci când iubirea așteptată de copil întârzie, este posibil să aibă loc niște reacții în lanț, iar părinții vor avea, drept răspuns, tendința de a-l respinge și mai mult pe copilul neiubitor. Părinții nu trebuie să uite nici o clipă că un copil care are un comportament supărător este un copil care are cel mai mult nevoie de dragoste, de compasiune și de ajutor. *Copilul care vă pune cel mai mult răbdarea la încercare are cel mai mult nevoie de dragostea voastră*. Copilul care mușcă, fură, lovește sau folosește cuvinte „urâte" este posibil ca, prin aceasta, să nu facă altceva decât să te pună la încercare și, în mod inconștient, să te întrebe: „Poți să mă iubești chiar și atunci când sunt atât de îngrozitor?"

Alți copii se comportă tocmai invers. Ei nu pot să acționeze într-un asemenea mod „nesuferit", de teamă că vor fi respinși și mai mult, astfel că își dau toată silința să fie buni.

S-ar putea ca, la început, copilul care este tot timpul preocupat să fie pe placul celor din jur să obțină rezultatele dorite și să

primească atenție și acceptare din partea acestora. Însă, de obicei, acest comportament ajunge, până la urmă, să calce pe cineva pe nervi, iar copilul este repezit și alungat fără să i se dea nici o explicație pentru această schimbare de atitudine. În loc să respingi un copil prea insistent să „îți intre pe sub piele”, este mai bine să îți iei timp să discuți cu el despre modul în care se comportă. Ajută-l să înțeleagă că îl iubești tot timpul, indiferent că este bun sau rău. A învăța că nu trebuie să fii neapărat bun pentru a fi iubit reprezintă o lecție deosebit de importantă pentru copii (și pentru adulți). Este dreptul oricărui copil să fie iubit și acceptat pentru simplul fapt că există. În acest fel ne iubește Dumnezeu pe fiecare dintre noi. De aceea, este datoria noastră să manifestăm și noi același fel de iubire față de copilașii pe care El ni i-a dat în grijă.

Un alt tip de copil pe care părinții trebuie să se asigure că l-au încurajat cu dragoste este acela care se retrage din cadrul social. La un asemenea copil s-ar putea să fie cel mai greu să ajungem, pentru că el nu caută dragostea în mod activ și s-ar putea întâmpla să vă respingă gesturile de afecțiune. Niciodată nu poți oferi dragoste cu forța. Dragostea este un dar care se oferă în mod liber și care trebuie să fie acceptat tot în mod liber. Printr-o purtare blândă și consecventă, poți ajunge ca, încetul cu încetul, să câștigi încrederea și, în cele din urmă, dragostea unui copil retras, dar acest tip de copil s-ar putea să nu ajungă niciodată la fel de drăgăstos și de apropiat ca ceilalți.

Unii copii, pe parcursul diferitelor etape ale vieții lor, adesea pot trece de la un tip comportamental la altul: de la negativ, la excesiv de preocupat să îți facă pe plac și apoi la retragere și închidere în sine. Nu este ușor să-ți iubești copilul pe parcursul acestor etape, dar acest lucru este esențial totuși pentru o dezvoltare sănătoasă a personalității sale.

Să împlinești nevoia de dragoste a copilului tău nu înseamnă să excluzi nevoia de disciplină. Uneori îți va fi de folos să-ți dai seama că *respectivul comportament este cauzat de ceva*; că există un motiv pentru care copilul se poartă într-un anumit fel. Înțelegerea acestui fapt important te va ajuta să nu iei atitudinea copilului de respingere sau de neascultare, drept un atac personal. Ea îți va oferi libertatea

de a-i trece cu vederea comportamentul supărător, de a căuta să descoperi adevăratele cauze și de a pune la punct strategiile de remediere. Când ajungi să-ți dai seama că există un motiv pentru acel comportament supărător, caută să separi comportamentul apărut de *copilul „real”, care simte nevoia să fie iubit*. Ca urmare, îl poți mustra pe copil într-un mod iubitor și plin de înțelegere, chiar dacă ți se pare că el nu merită o asemenea atitudine din partea ta. S-ar putea ca, umplându-i paharul cu dragoste, să-i furnizezi copilului suficientă încredere în sine, încât să aleagă el însuși să schimbe sau să biruie acel comportament agresiv și supărător.

Este ușor să jefuim un copil de dragostea noastră. Fără să ne dăm seama, noi reacționăm la atitudinea lui negativă, pedepsindu-l pe nedrept sau rănindu-i simțămintele sensibile prin cuvintele și prin acțiunile noastre aspre. De multe ori, noi golim cupa de dragoste a copilului în mod inconștient. De exemplu, următoarele gesturi și atitudini aduc după ele tocmai golirea acestei cupe:

1. Să-ți exprimi aprobarea *doar* atunci când copilul este bun. Făcând astfel, înseamnă că-ți iubești copilul condiționat.
2. Să-ți ameninți copilul în încercarea de a-l corecta.
3. Să exprimi o atitudine critică.
4. Să țipi sau să strigi la copil.
5. Să-ți exprimi, prin cuvinte sau privire, dezamăgirea sau neplăcerea.
6. Să-i aplici „tratamentul tăcerii”.
7. Să fii prea ocupat ca să-i acorzi atenție.
8. Să rostești numele copilului pe un ton jignitor.

Da, este ușor să golești cupa de iubire a unui copil și orice părinte este vinovat de a fi făcut, ocazional, această greșeală. Dar nu te lăsa copleșit de vinovăție. Fii dispus să spui simplu: „Îmi pare rău”, apoi să începi procesul de umplere. Iată cum:

➯ În primul rând, *manifestă acceptare*, respectând fiecare copil ca pe un individ aparte, cu trăsături de caracter dăruite de Dumnezeu, chiar și atunci când acestea sunt ascunse în spatele unui comportament cu totul lipsit de iubire și de amabilitate. Încearcă să înțelegi. Poartă-te în așa fel, încât copilul să știe că este dorit și binevenit. Iubește-l necondiționat.

☞ În al doilea rând, *ascultă-ți cu atenție copilul*, chiar dacă acesta are să-ți spună câteva lucruri foarte neplăcute, și urmărește-i limbajul corporal. De multe ori, copiii nu exprimă în cuvinte ceea ce simt, dar își manifestă simțămintele prin gesturi. Crează o atmosferă confortabilă și plină de căldură, în care copilul să se simtă liber să se exprime.

☞ În al treilea rând, *ia-ți timp să stai cu copilul*, și aceasta nu doar atunci când nu ai altceva de făcut, ci ori de câte ori copilul are nevoie de tine, chiar dacă aceasta poate să fie în momentul cel mai nepotrivit, cum ar fi atunci când bebelușul plânge sau când vorbești la telefon. Evident, nu este posibil să lași totul deoparte, de fiecare dată când copilul are nevoie de atenție. De exemplu, când copilul vine la tine, cu dorințele lui, într-un moment când nu i le poți împlini pe loc, nu-l respinge cu brutalitate, spunându-i: „Nu vezi că sunt ocupat(ă)?" Încearcă să-l îmbrățișezi, să-i zâmbești cu toată căldura și să-i spui: „Acum sunt foarte ocupat(ă), dar imediat ce termin, voi asculta ce vrei să-mi spui".

Copiii trebuie să învețe să aibă răbdare și să-i înțeleagă pe cei din jurul lor, dar prea adesea adulții au tendința de a așeza propriile priorități mai presus de cele ale copiilor lor. Atunci când copiii suferă din cauză că paharul lor de iubire este gol, tendința de a nu le acorda atenție în mod personal poate fi interpretată de ei drept respingere.

Procedează în așa fel, încât fiecare copil să știe că te bucuri să fii împreună cu el. Îi poți comunica acest mesaj mângâindu-l, îmbrățișându-l sau trăgându-l lângă tine atunci când este momentul. Împlinirea nevoilor fizice și emoționale ale copilului, în timpul pe care îl petreceți împreună, este metoda care spune cel mai clar și mai con-vingător: „Te iubesc".

## Copiii au nevoie să li se acorde ÎNCREDERE

Primul an din viața copilului tău este critic pentru el, în ceea ce privește dezvoltarea încrederii (sau a credinței) în părinții lui și/sau în persoanele care îl îngrijesc. Dacă atenția pe care o primește este iubitoare și consecventă și dacă nevoile sale fizice sunt împlinite,

atunci încrederea vine de la sine. Însă, pe măsură ce crește, copilul nu va mai avea nevoie doar să poată avea încredere în mediul în care trăiește, ci și ca lui însuși să i se acorde o încredere din ce în ce mai mare. Prea adesea uităm că încrederea este un drum cu sens dublu. Părinții nu trebuie doar să fie ei înșiși demni de încredere, ci și să manifeste încredere în copilul lor.

De ce are copilul nevoie să i se acorde încredere?

În primul rând, încrederea este esențială, dacă vrei să-i înveți pe copii să își abordeze singuri problemele (căutând ajutor și sfat când este nevoie) și să ia propriile decizii. Prea adesea, părinții consideră că ei sunt cei care trebuie să hotărască întotdeauna pentru copiii mici, din moment ce adulții știu ce este cel mai bine de făcut. Însă, atunci când copiii vor crește, aceiași părinți se vor mira de ce copiii lor au dificultăți în a lua singuri decizii sau sfârșesc prin a lua decizii care nu sunt suficient de chibzuite. Singurul mod prin care cineva învață să ia decizii bune este experiența participării în procesul de luare a deciziilor. Copilul tău va dobândi această experiență, dacă îi arăți că ai încredere în el, în ceea ce privește luarea unor decizii potrivite vârstei lui.

Al doilea motiv pentru care un copil are nevoie să i se acorde încredere este acela că, astfel, el învață să-și asume responsabilități. Educatorii îi pot „învăța” pe copii multe lucruri, dar, până când nu le oferă șansa de a-și folosi cunoștințele, învățătorul nu poate să-și dea seama cât de eficientă i-a fost metoda. Dacă tu, ca părinte, iei permanent decizii pentru copilul tău, îi spui ce să facă, îl însoțești pretutindeni, ca să fii sigur că acționează așa cum i-ai spus, și îl critici pentru cele mai mici greșeli sau abateri de la modul în care i-ai spus să îndeplinească ceva anume, atunci copilul tău nu va avea niciodată posibilitatea de a-și demonstra priceperea și cunoștințele. S-ar putea ca, în felul acesta, să dezvolți în el un simțământ de nesiguranță, în legătură cu capacitatea lui de a purta responsabilități. Adesea, dacă știe că mama sau tata nu are deplină încredere în el, se va simți mai în siguranță să evite responsabilitatea decât să și-o asume. Adulții sunt de multe ori foarte surprinși să descopere cât de responsabili pot fi copiii și cu câtă siguranță acționează atunci când știu că părinții au încredere în ei. Copiii răspund la încredere

și își vor da toată silința să nu-i dezamăgească pe cei care au încredere în ei.

Un exemplu emoționant cu privire la modul în care răspund copiii la încredere îl avem din partea unei fete care învață la o școală particulară, specializată în reeducarea și reabilitarea copiilor incorigibili. Această fată, în vârstă de 11 ani, activa pe post de ghid, pentru un grup care vizita școala. Vizitatorii au fost impresionați de modul în care i-a condus și de explicațiile pe care li le-a oferit.

Unul dintre bărbații din grup și-a exprimat încântarea în fața directorului școlii, spunând: „Fata aceasta este minunată! Este atât de responsabilă! Are atât de multe lucruri minunate de spus cu privire la școală!"

„Cu două săptămâni în urmă", îi răspunde directorul, „fata aceasta a fost trimisă la mine după ce fusese dată afară din școală de opt ori. Incorigibilă. Cu toate acestea, noi i-am acordat încredere și i-am încredințat responsabilitatea de a fi ghidul școlii. Probabil că, pentru prima dată în viață, ea s-a simțit stimulată de încrederea acordată și a răspuns printr-un comportament responsabil."

Adesea, părinții consideră că trebuie să le ofere copiilor lor toate răspunsurile și să le rezolve toate problemele. Ei nu își dau seama că, încă de la o vârstă fragedă, copiii pot învăța să-și caute singuri răspunsurile, să-și rezolve singuri problemele și să-și planifice propriile activități. Cu cât copilul își asumă mai de timpuriu această responsabilitate de autoinstruire, cu atât mai mare va fi progresul pe care îl va realiza.

De asemenea, este adevărat că pentru un copil șovăielnic și nesigur de el, un alt copil mai mare, sau unul care tocmai a învățat un anumit concept poate fi un profesor mai bun decât ar reuși să fie un adult. A-i permite copilului să învețe un alt copil reprezintă o metodă excelentă de a-i arăta încrederea pe care o ai în priceperea și în capacitățile lui.

Încrederea este, de asemenea, importantă în a-i ajuta pe copii să-și asume responsabilitatea propriului comportament. De exemplu, dacă te aștepți ca, într-o anumită împrejurare, copilul tău să fie neastâmpărat și gălăgios și nu-l previi, de obicei copilul se va comporta pe măsura așteptărilor tale. Însă, dacă îl pui în gardă, în mod

corespunzător, cu privire la ce urmează să se întâmple și îi explici că ai nevoie de colaborarea lui, chiar și un copil foarte mic va face tot ce îi stă în putință pentru a răsplăti încrederea pe care i-o acorzi.

Al treilea motiv important pentru care copiii au nevoie să li se acorde încredere este acela că această încredere le dovedește că părinții lor îi prețuiesc și se bizuie pe ei, lucru care, la rândul său, le întărește încrederea în ei înșiși. Este adevărat că, în primul rând, copiii trebuie să învețe să depindă de Dumnezeu și, în multe situații, să depindă de cei din jurul lor; dar, în același timp, copiii trebuie să învețe cum să facă ei înșiși o mulțime de lucruri legate de viața lor. Încă de când sunt foarte mici, ei trebuie încurajați să facă acele lucruri care sunt potrivite cu vârsta și capacitățile lor. Cu alte cuvinte, ar trebui să îți încurajezi copiii să devină mai independenți. Ei trebuie să se simtă bine în propria piele și să aibă încredere în capacitatea lor de a reuși singuri; iar fără a le acorda încrederea ta, lucrul acesta este aproape imposibil.

Iată, în continuare, câteva idei cu privire la modul în care părinții le pot arăta copiilor lor că au încredere în ei.

Pentru copilul de un an:

- Încurajați-l să mănânce singur.
- Încurajați-l să urmeze anumite îndrumări simple.
- Cereți-i să vă aducă diferite obiecte.

Pentru copilul de doi ani:

- Încurajați-l să se îmbrace, să se spele și să meargă la toaletă singur, spunându-i: „Poți să faci acest lucru singur!”
- Apreciați-l atunci când copilul manifestă inițiativa de a îndeplini el însuși anumite activități.
- Lăsați-l să participe la activități de grup.

Pentru copilul de trei ani:

- Vorbiți, ascultați ce are să vă spună și luați-l în serios.
- Lăsați-l să răspundă la întrebări (nu vorbiți numai voi, tot timpul).
- Întrebați-l ce i-ar plăcea să facă.
- Întrebați-l ce cântece i-ar plăcea să cânte.
- Cereți-i să se roage.

Pentru copilul de patru ani:

- Lăsați-l să-i învețe pe alți copii.
- Încurajați-l să-și rezolve singur problemele, indiferent dacă acestea sunt de natură intelectuală sau socială.
- Încurajați-l să deseneze singur și să se implice în activități creative.
- Lăsați-l să îndeplinească diferite comisioane simple.

Pentru copilul de cinci ani:

- Spuneți-i: „Știu că nu vrei să faci acest lucru, dar am nevoie de ajutor și știu că mă pot bizui pe tine, ca să mă ajuți atunci când am nevoie".
- Lăsați-l să vă cânte cântecele și să vă spună poveștile pe care le inventează singur.
- Lăsați-l să-și planifice, să-și realizeze și să-și evalueze singur metodele de învățare.

Încrederea părinților îi ajută pe copii să-și dezvolte capacitatea de a lua decizii și de a deveni persoane responsabile și încrezătoare în propriile puteri. În plus, ea poate fi o ilustrare a încrederii pe care o are Dumnezeu în copiii Săi. Pentru că, așa cum voi aveți încredere în copiii voștri că vor face ceea ce le spuneți, tot la fel și Tatăl lor ceresc are încredere în ei că vor urma îndemnurile pe care El li le-a lăsat în Biblie. Este responsabilitatea copilului să împlinească această așteptare și să fie demn de încrederea care i s-a acordat.

## Copiii au nevoie să fie LIBERI să trăiască experiențele vieții

Ca să învețe, copiii trebuie să experimenteze ei înșiși viața. Ei trebuie să se miște, să exploreze, să se joace, să fie ei înșiși.

Un vechi proverb chinezesc spune:

„Când aud, uit.
Când văd, îmi aduc aminte.
Când fac, învăț."

Indiferent de vârstă, copiii trebuie să fie liberi să se implice în mod activ în procesul învățării. Pentru ei, a învăța nu înseamnă să stea în bancă și doar să asculte și să privească; pentru copii, a învăța

înseamnă să se miște, să exploreze, să creeze, să se exprime și să se joace. Însă acest tip de învățare poate să aibă loc numai într-un mediu în care copilul se simte relativ liber. Ca să dezvolte acest simțământ de libertate (acea libertate care conduce la învățare), un copil foarte mic are nevoie nu doar de un mediu care să-i ofere siguranță fizică, în care să nu-i fie teamă că, dacă va alerga, va sări, se va cățăra sau va explora, va fi în pericol să se rănească, ci și de un mediu care să-i ofere, în același timp, siguranță psihică – un mediu în care să nu-i fie teamă că va fi criticat și mustrat.

Ca să satisfaci nevoia de libertate a copilului, îngrijește-te de următoarele aspecte: mai întâi, asigură-te că locuința și grădina ta prezintă siguranță pentru jocul copiilor. În al doilea rând, trebuie să fii acel gen de persoană care să încurajeze simțământul de bine și de siguranță al copilului – o persoană capabilă să-l protejeze atât de pericole fizice, cât și de vătămări psihice. Nu folosi cuvinte aspre, jignitoare, nu te deda la vorbe nefolositoare, la bârfă, la acuzații sau la critică la adresa altora, în prezența copiilor.

*Copiii au nevoie să facă mișcare*. Copiii, în special cei mici, învață prin propriile mișcări. Așezarea unei temelii sănătoase, în ceea ce privește capacitățile fizice ale copilului, s-a dovedit a fi o premisă importantă pentru deprinderea unor abilități predominant intelectuale, cum ar fi cititul.

Înainte ca un copil să intre în clasa întâi, el trebuie să fi experimentat o varietate de activități fizice, menite să-i dezvolte abilitățile motorii. De fapt, în momentul începerii școlii, copilul trebuie să fie în stare să facă următoarele activități fizice:

1. Să alerge cu mare atenție, fără să se lovească de obstacole.
2. Să fugă, să sară peste un obstacol, să sară de pe o treaptă, într-un picior.
3. Să stea în echilibru pe un singur picior.
4. Să lovească o țintă mare, aruncând o minge pe sub mână sau peste mână.
5. Să deseneze un cerc, un pătrat, un triunghi și un dreptunghi.
6. Să se îmbrace singur, aceasta incluzând și încheierea nasturilor sau a altor închizători (fermoar, capse etc.).
7. Să se lege la șireturi.

S-ar putea ca, la începutul clasei întâi, unii copii să nu fie în stare să îndeplinească în mod perfect toate aceste lucruri, dar ar trebui să progreseze, dobândind control total asupra mișcărilor lor. Precizia în mișcare trebuie să fie câștigată înaintea deprinderilor din domeniul intelectual mai avansat. Fără libertatea (și încurajarea) de a practica și dezvolta aceste capacități, pe parcursul anilor preșcolari, copilul tău va fi inferior celorlalți când va intra într-un program școlar predominant intelectual.

Relațiile lui cu alți copii, de asemenea, pot avea de suferit, dacă deprinderile de mișcare sunt deficitare. Prietenii de joacă vor începe să râdă de copilul neîndemânatic, care nu este în stare să se dea singur în leagăn, să meargă cu tricicleta sau să se cațere în copac la fel ca ei.

*Copiii au nevoie să exploreze*. La copilul mic, mintea este la fel de activă pe cât îi este corpul. El este curios: vrea să descopere cum funcționează lucrurile, unde se află ele și cum se simt la pipăit. Combinând nevoia de mișcare a copilului cu cea de cunoaștere, îl veți putea conduce către o atitudine cercetătoare, exploratoare, încununată de descoperiri.

Burton L. White*, o autoritate de primă mărime în psihologia dezvoltării copilului de la naștere până la trei ani, afirmă că, pe parcursul acestor ani, curiozitatea este o caracteristică de comportament în pericol de a rămâne neexploatată, dacă părinții nu-i înțeleg pe deplin valoarea.

Atunci când bebelușii, aflați la vârsta mersului de-a bușilea, sunt ținuți închiși în țarcul de joacă, doar pentru ca părinții să stea liniștiți, micuții sunt limitați în dorința lor de cunoaștere. Când, la vârsta mersului în picioare, copii sunt ținuți în casă, de teamă că se vor murdări sau vor cădea și se vor lovi, posibilitatea lor de explorare este, de asemenea, îngrădită. Când îi spui tot timpul copilului: „Nu atinge”, sau când toate obiectele pe care vrea să le cerceteze îi sunt luate imediat din mână, el se simte frustrat în dorința sa de cunoaștere și este împiedicat să-și dezvolte sistemul mental necesar gândirii

* White, Burton L., *The First Three Years of Life* (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, Inc., 1975).

abstracte, de mai târziu. Probabil că va acționa într-unul din aceste două moduri:

O primă posibilitate este să exploreze pe ascuns, atingând obiectele interzise sau ducându-se în locurile oprite, atunci când tu ești întors cu spatele. Această atitudine poate conduce la necinste și fățărnicie, precum și la accidentări, datorate lipsei de supraveghere. Este mult mai bine să-i spui copilului curios: „Îți țin eu vaza, dacă vrei s-o atingi” sau: „Dacă vrei să știi ce este dincolo de gard, hai să mergem împreună”. Sau, mai simplu, îndepărtează din calea lui acele lucruri de valoare, de care nu vrei să se atingă.

Cea de-a doua reacție pe care o poate avea copilul tău, dacă nu-i îngădui să exploreze, este aceea de a asculta avertizarea ta și de a-și inhiba dorința de explorare. Această atitudine va afecta, peste ani, succesul său în activitățile intelectuale școlare. Spiritul explorator este important pentru învățare.

Când va atinge vârsta grădiniței sau a clasei întâi, copilul cu dorința de explorare frântă s-ar putea să-i fie teamă să cerceteze mediul înconjurător, chiar dacă, în sufletul său, este curios să-l descopere. Un copil învață din curiozitate și explorare. De aceea, toți copiii trebuie să fie încurajați să privească, să guste, să mânuiască, să atingă, să miroasă, să asculte, să pună întrebări și să discute despre descoperirile lor. Pentru a le cultiva curiozitatea, tu trebuie să fii convins(ă) că o asemenea predispoziție spre cunoaștere este importantă și că ei învață tocmai prin aceste descoperiri întâmplătoare, neregizate. Astfel, chiar tu le veți organiza mediul ambiant în așa fel încât să le încurajezi curiozitatea. Iată câteva sugestii:

1. Copilului trebuie să i se ofere libertatea de explorare fără să se teamă că va strica ceva sau că îl vei urmări și mustra pentru fiecare mișcare. Ca să se simtă în siguranță și liber să exploreze, copiii au nevoie de limite rezonabile și de sfaturi, în ceea ce privește comportamentul (vezi capitolul 4 – „Stabiliți limite”). Astfel, ei vor afla ce este îngăduit și vor putea explora în mod liber și în siguranță.

2. Adulții trebuie să fie suficient de atenți, astfel încât copiii să se poată simți liberi să-și satisfacă frageda lor curiozitate față de diferite lucruri din mediul în care se joacă, dar nu trebuie să exagerați cu supravegherea excesivă, astfel încât copiii să se simtă inhibați.

3. Trebuie să li se pună la dispoziție o varietate de jucării atractive, stimulative și sigure. Acestea nu trebuie să fie „jucării educative” costisitoare, ci obiecte pe care copiii nu au avut ocazia să le vadă sau să le atingă până atunci. Încercați, de exemplu, diferite unelte care pot fi manipulate de ei, cum ar fi o pompiță de ulei pentru mașina de cusut. Articolele obișnuite din gospodărie, precum capacele de borcane sau cârligele de rufe, reprezintă, pentru copiii mici, niște jucării deosebit de interesante. Chiar și fructele și zarzavaturile, precum merele, roșiile, nucile, portocalele sau bananele, sunt, adesea, obiecte neobișnuit de atrăgătoare pentru un copil. Obiectele care îl încurajează pe copil să-și folosească simțurile sunt bune pentru stimularea curiozității. De exemplu, pentru miros, încearcă o lămâie sau chiar o bucată de hrean; pentru gust, încearcă usturoiul, măcrișul sau diverse zarzavaturi; pentru auz, încearcă obiecte care produc diferite sunete, precum cutiuțe de plastic de diferite dimensiuni cu pietricele în ele; pentru pipăit, încearcă glaspapir, un burete, o bucată de blană sau chiar o cutie „cu surprize” în care să pui în fiecare zi un alt obiect, pe care copilul să nu-l poată vedea, dar pe care să-l identifice doar după pipăit.

4. Pentru dezvoltarea deprinderilor de explorator, trebuie să-i oferi copilului timp. Dacă programezi fiecare minut din viața lui, stabilindu-i tu toate activitățile, prin aceasta nu-i mai lași nici o șansă de a-și satisface propria curiozitate. Explorarea cere timp. Nu lăsați ca programul vostru de educație să se interpună întotdeauna cu explorările copilului. În loc să-i spui: „Vino la masă imediat”, atunci când copilul urmărește fascinat cum o omidă mănâncă dintr-o frunză, spune-i: „Când termini de privit, grăbește-te să vii la masă” sau „Hai să luăm și omida în casă cât timp mănânci” sau chiar: „Ai vrea să servești masa afară, ca să te poți uita, în același timp și la omidă?”

5. Stimulează curiozitatea copilului tău prin întrebări provocatoare. Un comentariu de genul: „Privește, copacilor le dau frunzele”, nu-i va stimula curiozitatea la fel de mult ca o remarcă precum: „Vezi ramurile acestui copac arată altfel. Mă întreb de ce?” sau „Oare am putea apleca ramura aceasta?”, „Mă întreb cum se simte un mugur la pipăit?”, „Oare cum miroase? Ce gust are?” (Multe

dintre plantele obișnuite, precum oleandrul, sunt toxice. Datorită pericolului de otrăvire, avertizează-ți copiii să nu guste nimic din ceea ce nu cunosc, dacă nu au întrebat, în prealabil, un adult cunoscător). Apoi, copiii trebuie încurajați să vorbească despre descoperirile lor.

*Copiii au nevoie să se exprime*. Copiii comunică, atât prin cuvinte, cât și prin acțiuni. Cu cât copilul este mai mic, cu atât comunicarea lui este mai mult nonverbală. Dar aceasta nu înseamnă că nevoia lui de a se exprima este, cumva, mai mică. Ci aceasta înseamnă că tu, ca părinte, trebuie să fii mai atent la încercările copilului tău de a comunica; trebuie să intuiești și să interpretezi mesajul acțiunilor sale. Pe măsură ce încep să folosească cuvintele, copiii sunt nerăbdători să vorbească. În mod firesc, unui copil de doi sau trei ani îi este foarte greu să păstreze liniștea în locurile în care acest lucru se impune, cum este în biserică. Însă faptul că un copil păstrează liniștea atunci când se află acasă nu înseamnă neapărat că el începe să învețe ceva, de fapt, s-ar putea să însemne exact contrariul.

Copiii au nevoie să li se vorbească, au nevoie să fie, la rândul lor, ascultați și au nevoie să fie încurajați să comunice. *Ei nu au nevoie de un părinte care să vorbească tot timpul*, deoarece copiii (și adulții, de asemenea) rețin doar o parte din ceea ce aud.

*Copiii au nevoie să se joace*. Adesea, adulții privesc jocul copiilor ca fiind un timp pierdut. Pentru că jocul este privit ca distracție, foarte mulți consideră că nu poate fi prea folositor. Dar timpul de joacă este deosebit de folositor pentru copil. Copilul învață cel mai bine prin joacă. Jocul este considerat ca fiind munca, activitatea de bază a copilului. Cu siguranță este laboratorul lui de studiu. Prin joc, copilul învață despre lumea din jurul său. El învață cum să se raporteze la oameni, cum să intre în relație cu prietenii de joacă și cu adulții de lângă el. El învață despre rolurile adulților (mamă, tată, învățătoare, pastor etc.) și are posibilitatea să-și testeze ideile și să-și încerce metodele, într-un mediu lipsit de orice amenințare. Copiii obișnuiesc, de asemenea, să folosească jocul pentru a pune în scenă experiențele pe care le-au trăit și pentru a interioriza sau pentru a înțelege aceste experiențe.

Cu toate că joaca poate fi folositoare și într-un mediu care nu a fost dinainte plănuit, șansele ca rezultatele să fie benefice cresc considerabil, atunci când părinții asigură un mediu de joacă pregătit

cu grijă și cu înțelepciune. Un astfel de plan nu ar trebui să includă doar modul de aranjare a camerei și a curții, ci și provizia de jucării, de materiale și de posibilități de învățare care vor oferi fiecărui copil posibilitatea de a-și dezvolta înclinațiile specifice și de a atinge țintele plănuite de părinții.

Pentru joacă, este nevoie de timp și de libertate. Adesea, părinții planifică atât de multe activități și lecții care îi privesc pe cei cu vârste mai mari (gimnastică, limbi străine, pian etc.), încât rămâne foarte puțin timp în care copilul să se joace cu ceea ce îl interesează cu adevărat.

Dacă alegi pentru copilul tău o grădiniță, trebuie să te asiguri din timp că în programa adoptată acolo joaca ocupă un loc important. Mulți educatori de grădiniță se simt mult mai în siguranță atunci când îi controlează pe copii și îi pun pe toți să facă același lucru. În astfel de activități comune se observă mai ușor când un copil se ocupă de altceva, și el poate fi atenționat și corectat ușor și repede. În schimb, atunci când se desfășoară, în același timp, o varietate de jocuri, rolul educatoarei este, mai degrabă, acela de ajutor, decât de dictator. Prin joacă, învățarea poate fi individualizată, adaptându-se la nivelul de înțelegere al fiecărui copil, în loc de a-i ținti doar pe cei de mijloc, pierzând astfel ambele extremități ale grupului, adică pe cei avansați și pe codași.

Ideea că un copil trebuie să fie liber să experimenteze el însuși viața nu înseamnă că nu trebuie să fie învățat, controlat și disciplinat într-un mod corespunzător. Dimpotrivă. Atunci când copiii nu au învățat comportamentul adecvat și stăpânirea de sine, pentru propria siguranță și pentru siguranța celorlalți oameni și a bunurilor materiale, asupra lor trebuie să fie așezate restricții corespunzătoare.

Atunci când voi, ca părinți, le acordați copiilor voștri libertatea de a se mișca, de a explora, de a crea, de a se exprima și de a se juca, toate acestea făcând parte din experiența lor zilnică, înseamnă că le împliniți doar una dintre cele mai importante nevoi ale vieții lor.

## Copiii au nevoie de STIMULARE

Copiilor mici le place repetiția. Pe ei nu îi deranjează să li se spună poveștile preferate și să li se cânte cântecele favorite, chiar și

de sute de ori. Dar, în același timp, atunci când este vorba să învețe și să manifeste un comportament adecvat, copiii au nevoie de o stimulare. Lor nu le place să fie tratați ca niște bebeluși. Nu le place nici să fie tratați ca niște adulți și să se aștepte de la ei anumite lucruri, ca și când ar fi mult mai mari decât sunt în realitate. Dar copiilor le place să simtă că li se cere ceva.

Să-i luăm, de exemplu, pe copiii de zece ani, care sunt cu totul în stare să spele vasele. Le place să facă acest lucru? Probabil că responsabilitatea aceasta nu se numără printre activitățile lor favorite! Cu toate acestea, copiii de patru ani sunt de obicei încântați să spele vasele. Și aceasta pentru că, la patru ani, spălatul vaselor li se pare ceva interesant. Însă, pentru că este mult mai ușor să spălăm noi înșine vasele, le refuzăm copiilor noștri această ocazie, astfel că, ajunși la vârsta când, după socoteala noastră, sunt destul de mari ca să preia această sarcină, nu o mai vor.

Învățarea se realizează mai ușor atunci când se îmbină cele două obiective: (1) sarcina pe care i-o încredințezi copilului trebuie să fie suficient de simplă, încât să o poată îndeplini singur, fără prea mult stres; (2) în același timp, sarcina încredințată trebuie să fie suficient de dificilă, încât să-l determine pe copil să-și pună la lucru talentul, cunoștințele și imaginația pentru a o putea duce la bun sfârșit.

Acest echilibru delicat, între prea simplu și prea dificil, oferă stimulentul de care au nevoie copiii, pentru a face din învățare și joacă niște ocazii generatoare de creștere. Atunci când în ocaziile de învățare este prezentă stimularea, părinții nu ar trebui să se îngrijoreze cu privire la motivație, pentru că, dacă există stimulare, copiii învață doar de dragul de a învăța. Nu au nevoie de recompense în plus. Nu au nevoie de motivații artificiale. Ei nu au nevoie să fie împinși de la spate și îmboldiți. Dimpotrivă, ei înșiși sunt nerăbdători să se concentreze asupra responsabilității încredințate și să o ducă la bun sfârșit.

Stimularea este foarte importantă și atunci când este vorba de un comportament adecvat. Copiii se simt frustrați atunci când adulții așteaptă din partea lor să se comporte într-un mod care nu se potrivește cu nivelul lor de dezvoltare. De exemplu, plictiseala este inevitabilă atunci când copiilor mici li se cere să stea timp îndelungat

fără să se miște și fără să vorbească. În același timp, copiii nici nu vor ca adulții să le permită să se poarte într-un mod despre care și ei știu că este nepotrivit. Ei vor să aibă lângă ei adulți puternici, hotărâți, care să-i ajute să-și controleze comportamentul, astfel încât ei înșiși să se simtă bine și să nu le fie rușine de ceea ce au făcut.

Părinții care reușesc să-și stimuleze copiii să învețe au, prin aceasta, la dispoziție o cale ușoară de a-i arăta fiecărui copil că au așteptări înalte, și totuși realizabile, din partea lui, că au încredere că el va face tot ce îi stă în putință pentru a-și îndeplini însărcinarea și că ei înșiși sunt gata să-l ajute pe copil, dacă are nevoie de intervenția lor. De asemenea, îi vor oferi posibilitatea de a progresa cât mai repede cu putință. Însă, prin progresul său rapid, în loc să-i încurajați spiritul de competiție, încurajați-l să le împărtășească prietenilor și colegilor săi de joacă noile cunoștințe pe care le-a dobândit.

Familia reprezintă o excelentă posibilitate de a le oferi copiilor o stimulare. Copiii mai mari pot fi stimulați să învețe și să dobândească deprinderi atât de stabile, încât să-i poată învăța și pe cei mai mici. În același timp, copilul mai mic este stimulat să învețe, privind la frații și la surorile lui mai mari. Astfel, este important să-i stimulați pe copiii voștri mai mari să se poarte în așa fel încât să fie niște exemple bune pentru cei mici.

Probabil că nu există o încurajare mai mare pentru părinți decât aceea de a plănui pentru copiii lor activități de învățare, care să conțină o provocare, să solicite o contribuție din partea lor.

## Copiii au nevoie să fie ÎNVĂȚAȚI

Copiii nu pot crește fără o instruire adecvată, pentru ca apoi să se aștepte din partea lor să ajungă oameni cultivați și eficienți. Copiii au nevoie să fie modelați, instruiți, influențați și educați. Copiii au nevoie să fie învățați pe ce cale să meargă.

Pentru ca să înțeleagă ce și cum ar trebui să-i învețe pe copiii lor, părinții au nevoie să cunoască ei mai întâi, caracteristicile modului de gândire al copiilor mici, deoarece copii nu gândesc la fel ca adulții.

Care sunt caracteristicile modului de gândire ale unui copil mic?

Iată patru dintre ele:

1. *Gândirea lui este egocentrică*. Cu cât un copil este mai mic, cu atât este mai puțin conștient de tot ceea ce se află în afara experienței lui imediate. Spre exemplu, la început, bebelușii nu sunt conștienți de faptul că mânuțele și picioarușele lor le aparțin, că fac parte din corpul lor. De asemenea, ei nu realizează că obiectele există, chiar și atunci când ei nu le mai pot vedea. Gândirea egocentrică persistă pe parcursul întregii perioade a primei copilării și îl afectează pe copil în următoarele aspecte:

- Nu își dă seama că toate gândurile și acțiunile lui alcătuiesc o parte din situația în care este implicat.
- Nu este în stare să înțeleagă situațiile, luând în considerare și punctul de vedere al unei alte persoane.
- Cu greu își poate imagina cum ar fi dacă el însuși ar fi altcineva: frățiorul, iepurașul etc.
- Nu se poate privi prin ochii altcuiva.
- Nu se poate preface că este altcineva, și totuși să fie el însuși.
- E adevărat că, punându-și la lucru fantezia, se poate juca de-a altcineva, dar îi este dificil ca, în același timp, să-și integreze și propria persoană în imagine.
- Privește obiectele din jur ca fiind vii, întocmai cum el însuși este viu.
- Mai mult decât atât, copilul mic nu înțelege că adulții nu au cum să-i spună ce se întâmplă înăuntrul său. Dacă aude un țiuit în urechi, el crede că și ceilalți îl pot auzi. Atunci când răspunde la telefon și bunica întreabă, de la celălalt capăt al firului: „Cine este acolo?”, el răspunde: „Eu.” După aceea, nu poate înțelege de ce bunica întreabă: „Care *eu*?”

2. *Gândirea lui este dominată de percepții*. Copilul mic este foarte mult influențat de ceea ce vede, aude sau experimentează la un moment dat. Pentru el, „să vadă înseamnă să creadă”. Rareori acordă atenție schimbărilor subtile dintr-o stare într-alta; mai degrabă el privește lucrurile ca fiind statice, ca rămânând neschimbate. Copiii mici nu-și folosesc experiențele trecute ca bază de raționament și deducție. Dacă „văd” ceva întâmplându-se, chiar dacă este posibil să nu mai fi văzut niciodată mai înainte, ei cred că este adevărat.

Acesta este motivul pentru care copiii mici cred că un magician poate cu adevărat să găsească un iepure într-o pălărie goală sau insistă să susțină că ceva este adevărat, pentru că au văzut la televizor.

3. *Gândirea lui merge mai degrabă de la particular la particular, decât de la general la particular*. Copilul mic trebuie să crească până va înțelege că evenimentele au o cauză și că situațiile diferă. El nu înțelege că, atunci când se întâmplă ceva, într-o anumită situație, nu înseamnă că totul va decurge la fel în orice altă situație. Un exemplu pentru acest tip de raționament este ilustrat atunci când copilul spune: „Billy a mers pe bicicletă. Eu de ce nu pot?” Copilul nu-și dă seama că, în ceea ce privește situația lui Billy, pot exista factori diferiți de cei existenți în propriul caz. Doar prin intermediul experienței personale începe copilul să-și dea seama că, prin comportamentul său, va determina în mare măsură, modul în care va fi tratat de ceilalți.

4. *Gândirea lui este relativ nesociabilă*. Pe măsură ce cresc, copiii devin tot mai conștienți de oamenii din jurul lor. Ei încep să acorde mai multă atenție la ceea ce spun ceilalți și la modul în care gândesc. Cu toate acestea, copiii mici care, de obicei, sunt încă foarte egocentrici, acordă foarte puțină atenție celor din jur. Ei consideră că nu trebuie să-și explice părerile în fața nimănui. Dimpotrivă, ei cred că toți ceilalți ar trebui să știe ce gândesc ei cu privire la un lucru și cum au ajuns la o anumită concluzie. Și chiar dacă încearcă să parcurgă încă o dată procesul gândirii, pentru a demonstra altcuiva cum au ajuns la o anumită decizie, lucrul acesta li se pare extrem de dificil, dacă nu chiar imposibil. Acesta este motivul pentru care întrebarea: „De ce ai făcut așa?” nu are pentru un copil, aproape nici o însemnătate. El poate să răspundă foarte bine cu un sincer: „Nu știu”, cu „Pentru că” sau cu o simplă ridicare din umeri. Pe măsură ce copilul devine tot mai conștient că are capacitatea de a gândi și pe măsură ce ajunge în stare să se gândească în același timp la mai multe aspecte diferite ale aceleiași situații, va începe să-și ajusteze sistemul de gândire după cel al altor oameni. Este nevoie de mulți ani de interacțiune cu alți oameni – discuții, argumentări, acorduri sau dezacorduri – înainte ca un copil să învețe regulile de bază, necesare unei gândiri logice.

Pentru o învățare eficientă, o condiție obligatorie pentru voi, ca părinți, este aceea de a ști bine și de a înțelege clar ce vreți să-i învățați pe copiii voștri. Planurile de felul acesta ar trebui să includă ținte generale, pe termen lung, precum: „O înțelegere a planului lui Dumnezeu pentru viața lor” sau „Un comportament potrivit”. Țintele stabilesc o direcție generală pentru creșterea și educarea copilului, dar eficiența zilnică este îmbunătățită prin obiective imediate, repartizate în mod specific fiecărui copil, cum ar fi: „Johnny trebuie să învețe unde se găsește Geneza în Biblie” sau „Mary trebuie să se spele pe mâini înainte de masă”.

„Obiective specifice de învățare” reprezintă terminologia aplicată în mod obișnuit la școală, nu în cămin. Dar părinții pot să-și sporească eficiența prin a stabili și scrie obiective zilnice de învățare, pentru fiecare copil. Aceste ținte propuse ar trebui să aibă în vedere deopotrivă dezvoltarea fizică, cea mentală și cea spirituală. *Obiective fizice*: Obiectivele fizice sunt cele legate de creșterea și de dezvoltarea fizico-motorie a copilului. Să învețe să meargă, să alerge, să sară, să țopăie într-un picior, să meargă pe patine cu rotile, să sară coarda, să scrie literele și să-și scrie numele, toate acestea sunt deprinderi importante pe care copilul tău ar trebui să le dobândească. (Vezi capitolul 2).

*Obiective mentale*: Aceste obiective au de-a face cu componenta cognitivă a copilului, precum înțelegerea faptelor legate de descoperirile din natură și știință, învățarea denumirilor diferitelor obiecte, rezolvarea problemelor și dobândirea unor deprinderi intelectuale, care să-l pregătească pentru a avea succes mai târziu, în materiile de studiu școlare, precum citire, biologie și matematică. Obiective cum ar fi cele care urmează sunt potrivite pentru copiii de vârstă preșcolară: (1) Să identifice un trandafir dintr-un grup de cinci flori diferite. (2) Să-și recunoască numele atunci când este scris, de tipar, pe un cartonaș. (3) Să compare obiectele care se scufundă cu cele care plutesc.

Unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le poți face pentru a-ți ajuta copilul de vârstă mică să se dezvolte din punct de vedere mental, este acela de a-i spori acuitatea percepțiilor. Și poți realiza aceasta pe următoarele căi:

1. Trebuie să îi acorzi un timp special pentru a experimenta și cunoaște diferite obiecte sau materialele din care sunt făcute, pentru a descoperi modul cum apar acestea și pentru a observa prin ce se deosebesc ele de altele. De exemplu, lasă-l pe copil să descopere ce deosebiri și ce asemănări există între gheață și apă.

2. Ajută-ți copilul să-și folosească toate simțurile pentru a descoperi însușirile obiectelor și materialelor. De exemplu, pentru pipăit, oferă-i câte două eșantioane din diferite tipuri de țesături. Copilul, cu ochii închiși, va trebui să le poată grupa pe cele care se simt la fel la pipăit. Pentru auz, oferă-i materiale care pot fi puse în cutii de metal sau în borcane netransparente (două cu orez, două cu fasole uscată, două cu nisip sau pietricele mărunte etc.) Copilul poate să agite cutiile și să le potrivească, două câte două, pe cele care au același conținut. Pentru gust, oferă-i diferite alimente care au un gust specific: ceva dulce, ceva acru, ceva sărat și ceva amar. Copilul poate să le guste și să vorbească, apoi, despre deosebirile dintre ele. Pentru miros, găsește diferite lucruri care au mirosuri aparte, ușor de identificat, precum ceapa, trandafirii sau frunzele proaspăt rupte. Copilul poate să le miroasă și să stabilească deosebirile dintre ele. Pentru văz, arată-i copilului o fotografie mare și cere-i să arate obiectele cele mai mici din acea imagine. Dă-i o lupă, astfel încât să poată observa mai ușor părțile componente ale diferitelor obiecte.

Pune-i la dispoziție, pentru a le deosebi, o varietate de „materiale”. Sarea, apa, lutul, coca, toate sunt niște materiale potrivite pentru un experiment.

3. Cere-i copilului să stabilească asemănările și deosebirile dintre diferite materiale și obiecte. De exemplu: „Prin ce se aseamănă aceste obiecte?” „Găsește un alt obiect exact ca acesta!” Jocurile de potrivire sau de grupare a unor imagini și piese identice, precum dominoul, pot fi de folos. Poți, de asemenea, să-i ceri copilului să caute anumite caracteristici ale obiectelor. De exemplu: „Găsește cana roșie”, „Găsește creionul care are gumă la capăt”. „Adu-mi o piesă de construit care arată exact ca aceasta”. Pentru o altă activitate de diferențiere, așază pe o masă mai multe obiecte și cere-i copilului să ți-l aducă pe cel identic cu obiectul arătat.

4. Stimulează-ți copilul să gândească logic. De exemplu: „Dacă faci așa, ce se va întâmpla?" „De ce s-a întâmplat astfel?"

5. Fii tu însuți un exemplu pentru copil. Oriunde mergi, împreună cu el, fii sensibil la a percepe ceea ce este în jurul vostru. Observă lucrurile mici și atrage-i și copilului atenția asupra lor: furnici mergând în șir indian, parfumul unui trandafir sau cântecul unei păsări.

6. Încurajează-l să experimenteze, folosind metoda științifică.

Atunci când copiii se confruntă cu o problemă, în loc să-l lași să ghicească o soluție sau să o aleagă la întâmplare, după modelul „o dată nimerești, o dată nu", încurajează-l să gândească logic, folosind metoda științifică. Această metodă include: (1) formularea unei presupuneri, (2) plănuirea unui experiment prin care să se verifice presupunerea, (3) realizarea experimentului și obținerea rezultatelor, (4) tragerea concluziilor pe baza rezultatelor experimentului și (5) formularea unei noi presupuneri, în cazul în care soluția problemei este încă necunoscută.

De exemplu, să zicem că unul dintre copii observă că plantele din cameră se întorc cu fața către fereastră. În loc să-l lași să ghicească de ce se întâmplă astfel, și apoi să-i spui de ce un anumit răspuns este corect, îți poți încuraja copilul să verifice fiecare raționament în parte pe o cale științifică și să găsească, în mod logic, răspunsul cel mai bun. (Întoarce o floare timp de 2-3 zile).

*Obiective spirituale*. Țintele spirituale sunt de o importanță fundamentală. Ele includ temele legate de relația copilului tău cu Dumnezeu și cu ceilalți oameni.

Mai întâi, trebuie să ai în vedere legătura copilului cu Dumnezeu. Chiar și copiii mici pot fi învățați că Dumnezeu a creat toate lucrurile, inclusiv pe ei înșiși, ca o expresie a iubirii Sale. Ei au nevoie să învețe despre Domnul Isus, Prietenul și Fratele lor minunat, care acum este în ceruri, și despre Dumnezeu, care nu este doar Tatăl Domnului Isus, ci chiar Tatăl nostru ceresc. Ei trebuie să cunoască și să înțeleagă dragostea și grija Domnului Isus și a lui Dumnezeu față de ei, în lucrurile mici care li se întâmplă în fiecare zi. Ei au nevoie să înțeleagă că Dumnezeu are un plan special pentru viața lor. Dacă adulții nu le prezintă copiilor aceste lucruri și nu-i fac

conștienți de prezența continuă a lui Dumnezeu, se înțelege că micuții nu vor fi în stare să le priceapă singuri. Cunoașterea iubirii lui Dumnezeu și a jertfei lui Isus pentru ei, precum și conștiența prezenței Duhului Sfânt și a îngerilor, în împrejurările vieții de fiecare zi, pot reprezenta o extraordinară mângâiere pentru un copil, atunci când se simte descurajat, singur sau pierdut. Aceasta îi poate da credința pe care trebuie să și-o dezvolte în orice aspect al vieții. Părinți, voi trebuie să profitați de avantajul fiecărei ocazii de a-L face pe Dumnezeu real pentru copiii voștri, într-o asemenea măsură, încât aceștia să-și dezvolte o iubire deplină și o încredere totală față de Dumnezeu, în loc să ajungă să asculte din teamă de poruncile Sale. Pentru a vă ajuta copiii să dobândească o asemenea concepție, spuneți-le ceva de felul celor ce urmează:

1. „Îngerașul tău este întotdeauna cu tine, oriunde mergi."
2. „Domnul Isus îi iubește toți copiii."
3. „Dumnezeu are grijă de copiii Săi tot așa cum a avut grijă și de Domnul Isus, în pustie, când I-a trimis pe îngeri să-L hrănească."

Nu-i spuneți copilului:

1. „Mai bine nu ai face acest lucru, pentru că îngerul te vede și notează cum te porți."
2. „Dacă faci astfel, Domnul Isus n-o să te mai iubească."
3. „Dacă nu ești bun, Dumnezeu nu-ți va mai da ceea ce-i ceri în rugăciune."
4. „Dacă ești obraznic, nu vei merge în cer."

Cel de-al doilea aspect al dezvoltării spirituale a unui copil este relația lui cu cei din jur. Ceea ce determină modul în care se raportează cineva la ceilalți este caracterul acestei persoane. Copiii trebuie să fie învățați, încă de mici, importanța dezvoltării unui caracter frumos. De fapt, construirea caracterului este, probabil, lucrarea cea mai importantă care le-a fost vreodată încredințată ființelor omenești. Caracterul se dezvoltă încă din primii ani de viață și rămâne destul de stabil apoi, pe parcursul întregii vieți. Ce trăsături de caracter ar trebui să dezvolte copiii în primii ani de viață, pentru a le garanta succesul în relațiile lor, de mai târziu, cu colegii de școală, cu prietenii, cu părinții sau cu alți adulți?

Cu toate că o listă a trăsăturilor de caracter care sunt de dorit ar putea să ocupe pagini întregi, Biblia conține câteva liste cu acele calități care sunt esențiale pentru dezvoltarea de bază a caracterului, încă de la vârsta copilăriei:

| *2 Petru 1,5-7* | *Galateni 5,22.23* | *Filipeni 4,8* | *Matei 5,3-12* |
|---|---|---|---|
| Credința | Dragostea | Adevărat | Sărac în duh |
| Fapta bună | Bucuria | Cinstit | Smerit |
| Cunoștința | Pacea | Drept | Blând |
| Înfrânarea | Îndelunga răbdare | Curat | Dornic de neprihănire |
| Răbdarea | Bunătatea | Vrednic de iubit | Milostiv |
| Evlavia | Facerea de bine | Fapta bună | Cu inimă curată |
| Dragostea de frați | Credinciosia | De renume bun | Împăciuitor |
| Iubirea de oameni | Blândețea<br>Înfrânarea | | |

Copiii au nevoie, în viața lor, de multe lucruri, dar, mai întâi de toate, ei au nevoie să-și înțeleagă părinții – părinți care ar trebui să poată fi caracterizați astfel:

1. Părinți care acordă TIMP special fiecărui copil în parte. Timpul este un talant prețios și, atunci când le este acordat copiilor, nu este niciodată pierdut. Timpul bun, de calitate, investit cu toată inima în copii, acel timp când părinții manifestă acceptare față de cei mici și sunt dispuși să-i asculte, va împlini nevoia de dragoste a copiilor lor.

2. Părinți care ÎNȚELEG caracteristicile individuale și de vârstă ale copiilor. Părinții nu trebuie să aștepte prea mult, nici prea puțin din partea copiilor lor, ci ei trebuie să așeze măsura potrivită de *încredere* asupra fiecărui copil, în mod individual. Un părinte de succes va permite fiecărui copil să facă singur alegeri și să poarte responsabilități care sunt adecvate vârstei lui.

3. Părinți care sunt CONSECVENȚI în ceea ce le cer copiilor lor și suficient de CATEGORICI (PUTERNICI) încât să impună anumite reguli și cerințe de bază. Părinții care sunt consecvenți și care au tărie de caracter sunt, de obicei, foarte respectați pentru

poziția pe care o adoptă. În același timp, ei pot să le acorde copiilor lor mai multă libertate de a se mișca, de a explora, de a se exprima și de a se juca, pentru că dețin un control „planificat" asupra casei și asupra terenului de joacă.

4. Părinți care își ÎNCURAJEAZĂ copiii. Aceștia sunt sensibili și se pot descuraja cu ușurință, atunci când se confruntă permanent cu eșecul și cu dezaprobarea. În schimb, prin încurajare, orice copil poate fi ajutat să răspundă solicitării a de a purta responsabilități încredințate cu chibzuință, cu interes și cu entuziasm.

5. Părinți care ÎL CUNOSC PE HRISTOS ÎN MOD PERSONAL. Astfel de părinți nu-și învață copiii prin prezentarea unor reguli, ci, mult mai important, prin exemplul propriilor vieți. Împărtășindu-le copiilor propria experiență cu Hristos, ei pot fi personalele cele mai importante care îi vor învăța pe copii valori ce îi vor înălța cu mult mai presus decât mediul secularizat al societății. Părinții care Îl cunosc pe Hristos în mod personal vor îndeplini cu bucurie responsabilitatea pe care Dumnezeu a așezat-o asupra lor, și anume aceea de a fi primul și cel mai important educator al copilului în toate aspectele vieții.

Altfel spus, vă puteți gândi la înțelegerea nevoilor de bază ale copiilor, în general, ca fiind steaua care vă va călăuzi într-o înțelegere mai profundă a propriului copil.

Cele cinci colțuri ale stelei corespund cu cele cinci nevoi esențiale ale unui copil: (1) să fie iubit, (2) să i se acorde încredere, (3) să fie liber să experimenteze viața, (4) să fie încurajat și (5) să fie învățat.

Suprafața interioară a stelei reprezintă tipul de părinte de care are nevoie fiecare copil, pentru a ajunge să-și împlinească aceste nevoi esențiale:

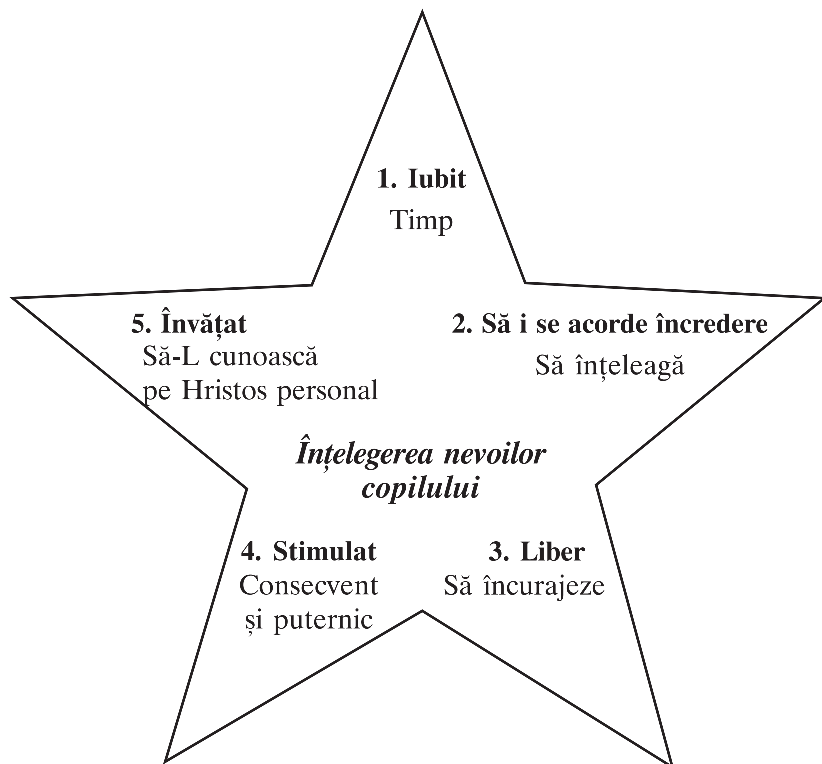
1. *Nevoia de iubire* cere un părinte care dăruiește cu bucurie timp, fiecărui copil în parte.

2. *Nevoia de a i se acorda încredere* cere un părinte care să înțeleagă caracteristicile individuale și de vârstă ale fiecărui copil.

3. *Nevoia de a fi liber să experimenteze viața* cere un părinte care este suficient de consecvent și de puternic, încât să-i acorde copilului libertate în cadrul unui mediu planificat și ținut sub control.

4. *Nevoia de a fi stimulat* cere un părinte care să-și îndemne copiii să dea tot ce pot mai bun.

5. *Nevoia de a fi învățat* cere un părinte care Îl cunoaște în mod personal pe Hristos și care își va încuraja copilul să-și dezvolte propria legătură cu Dumnezeu.



*O minte înțelegătoare câștigă bunăvoința …*
(Proverbe 13,15)

# 2

# Înțelegerea caracteristicilor individuale

Fiecare copil este unic. Străbateți lumea în lung și-n lat și nu veți găsi doi copii exact la fel, nici măcar cei care sunt gemeni. Nu este deloc ușor să înțelegi caracteristicile individuale ale fiecărui copil și, în același timp, să-l accepți pe fiecare exact așa cum este el. Cu toate acestea, să-l accepți nu înseamnă că nu trebuie să încerci, cu înțelepciune și blândețe, să-i modelezi comportamentul, prin deprinderi care îl vor ajuta să se dezvolte la adevăratul său potențial.

Ați văzut reclama: „Să mă cunoști înseamnă să mă iubești”. Ei bine, noi știm cu toții că lucrurile nu stau chiar așa. Anumite caracteristici nedorite ale copiilor au un efect tot nedorit – în loc să ne simțim atrași către ei, suntem ispitiți să îi respingem. Părinții trebuie să înțeleagă că fiecare copil trece prin perioade când comportamentul negativ și atitudinile insuportabile tind să domine. Observați adjectivele pe care le folosesc cărțile de psihologia copilului, pentru a-i descrie pe copiii cuprinși între doi și patru ani: egoiști, încăpățânați, distructivi, egocentrici, negativiști, neascultători. Aceste caracteristici sunt în mod categoric nedorite. Ele descriu un comportament imatur. Ceea ce se cere de la noi este să ajungem să cunoaștem și să înțelegem de ce acționează copiii într-un anumit fel, astfel încât să putem face schimbările necesare. Înțelegerea acestor lucruri face posibilă tratarea copiilor într-o manieră plină de iubire, în ciuda trăsăturilor lor negative. Puteți învăța cum să faceți ca dictonul: „Să mă cunoști înseamnă să mă iubești” să se împlinească în viața copiilor voștri!

Haideți să începem acest proces observând cât de diferiți sunt copiii, încă de la naștere. Iată nouă caracteristici specifice:*

1. *Nivelul de activitate*. Unii copii nu stau o clipă liniștiți de dimineață până noaptea târziu; alții sunt leneși și lenți în mișcări.
2. *Regularitatea funcțiilor corpului*. Unii bebeluși mănâncă din patru în patru ore și dorm toată noaptea, încă de la vârsta de trei luni; pe când în dreptul altora, părinții nu pot fi niciodată siguri că vor putea proceda la fel de două ori! Atenție! La un astfel de copil „imprevizibil", educarea mersului la oliță poate dura de două ori mai mult!
3. *Abordare sau retragere, ca răspuns caracteristic în fața unei situații noi*. Unii copii se aruncă cu capul înainte în situațiile noi care le ies în cale, în timp ce alții devin rigizi, se retrag sau încep să plângă.
4. *Adaptabilitate față de schimbările care intervin în rutină.* Unii copii se adaptează la orice situație; alții nu pot suporta nici cea mai mică schimbare.
5. *Nivelul de sensibilitate, în ceea ce privește somnul.* Unii bebeluși pot dormi, indiferent de ce se petrece în jurul lor; alții se trezesc la cel mai mic zgomot.
6. *Dispoziție pozitivă sau negativă.* Unii sunt din fire luminoși și bine dispuși; alții par să se fi născut direct cu fața la cearșaf!
7. *Intensitatea răspunsului*. Unii bebeluși de-abia scâncesc, atunci când le este foame; alții parcă țipă din adâncul rărunchilor!
8. *Concentrarea atenției.* Unii copii sunt distrași de orice tulburare; pe alții nu-i scoți din preocuparea lor, indiferent ce s-ar întâmpla.
9. *Perseverență și durata de concentrare a atenției*. Fie că vă vine sau nu să credeți, unii copii sunt în stare să stea atenți și liniștiți pe scaun, tot timpul cât durează serviciul divin la biserică; alții vor deja să plece la mijlocul rugăciunii de deschidere!

Copiii sunt diferiți! Prietenii care vă oferă toate acele sfaturi „ideale", de creștere a copiilor, probabil că au fost binecuvântați cu copii lângă care este destul de ușor de trăit – copii care nu plâng,

* Chess, Stella, Alexander Thomas and Herbert G. Birch, *Your Child is a Person* (N. Y.: Parallax Publishing Co., Inc., 1965).

liniștiți, cu program regulat de masă și de somn, adaptabili, pozitivi și stăruitori. Dar eu m-aș încumeta să bănuiesc că majoritatea dintre voi, cei care citiți această carte, v-ați confruntat, la copiii voștri, cu trăsături de caracter destul de greu de suportat și că sunteți nerăbdători să găsiți niște răspunsuri în această privință. Acest capitol este pentru voi. Cheia constă în a ajunge să cunoașteți temperamentul copiilor voștri. Pe măsură ce le descoperiți și le recunoașteți punctele slabe, veți fi tot mai în stare *să încurajați un comportament opus*. Sugestiile practice sunt date pentru încurajarea următoarelor caracteristici: activitate, stăpânire de sine, adaptabilitate, calm, dispoziție pozitivă, abordarea situațiilor noi, perseverență, creativitate și generozitate.

## Activitatea în contrast cu inactivitatea

Unii copii sunt mult mai activi decât alții. Ei au nevoie de mai multe ocazii de a alerga, de a se cățăra, de a sări și de a țopăi. Acești copii sunt adesea caracterizați drept „neastâmpărați" și acuzați că deranjează în biserică sau în ocazii de grup, dar acest lucru se întâmplă doar pentru că adulții au stabilit o situație care este incompatibilă cu nevoia lor naturală de mișcare. Unui astfel de copil îi este imposibil să stea liniștit pe un scaun, timp îndelungat, fără să resimtă tensiunea și frustrarea corespunzătoare.

Prin activitate, copilul își întărește mușchii și își clădește un corp sănătos. Părinții greșesc atunci când uită cât de important este pentru copilul lor să aibă libertatea de a se mișca; și aceasta nu doar în casă, ci și în spații largi și deschise. Ei greșesc, de asemenea, atunci când gândesc că micuții lor învață doar atunci când stau liniștiți și urmăresc un program la televizor, sau expunerea educatoarei de la grădiniță. Noi știm acum, de la psihologi și din sofisticate studii de cercetare, că un copil mic învață cel mai bine prin mișcarea propriului corp, pentru că, în felul acesta, el nu descoperă doar lumea din jur, ci și modul în care să asimileze aceste informații în cunoștințe utile.*

Majoritatea părinților și a educatorilor susțin că este mult mai ușor să lucrezi cu un copil liniștit și inactiv. Pentru că este obositor

* Moore Raymond S. And Dorothy N. Moore, *Better Late Than Early* (N. Y.: Reader's Digest-Graw Hill, 1976).

să lucrezi toată ziua cu copii extrem de activi, mulți părinți încearcă să limiteze activitatea copilului, așezându-l într-un țarc de joacă sau în fața televizorului pentru lungi perioade de timp. Astfel de copii și cei care sunt din firea lor mai puțin dinamici, este posibil să aibă nevoie de încurajare pentru a fi mai activi. Lucrul acesta se poate realiza pe mai multe căi:

1. Alternează programele active cu cele inactive. De exemplu, după ce i-ai spus o poveste, încurajează-ți copilul să se ridice și să interpreteze (să mimeze) povestea ascultată sau să meargă să se joace afară.

2. Cu cât copilul este mai mic, cu atât nevoia lui de libertate și de activitate spontană este mai accentuată. Copiilor mici le este mult mai greu decât celor mai mari să stea liniștiți sau să susțină un timp mai îndelungat aceeași activitate. Și pentru că băieții se maturizează mai lent decât fetele, se pare că ei au nevoie de mai multă activitate fizică.

3. Încurajează jocurile active. De exemplu, întreabă: „Cât timp poți să sari într-un singur picior?" Inițiază o cursă cu obstacole printre care să alerge copilul. Cronometrează copilul în alergarea pe o anumită distanță și apoi verifică dacă își poate doborî propriul record. Săritul coardei este un exercițiu foarte bun, pe care îl pot învăța chiar și copiii de trei ani. Un copil poate învăța să numere, în timp ce încearcă să-și depășească propriul record de răbdare sau de rezistență la o încercare anume.

4. Oferă-le copiilor informații cu privire la modul în care activitatea fizică îi ajută să crească. Când pun la lucru anumiți mușchi, spune-le cum cresc și cum devin mai puternici acei mușchi, pentru că ei îi folosesc. Lasă-i să sară sau să alerge până când ajung să-și poată simți inima bătând tare (nu exagera cu astfel de exerciții) și spune-le cum mișcarea le fortifică inima.

5. Încurajează exercițiile fizice și alergarea. Un program zilnic de mers alert în jurul casei nu va reprezenta doar o activitate deosebită și o ocazie de părtășie cu copilul, ci și o posibilitate de a vă îmbunătăți amândoi starea de sănătate. Poți, de asemenea, să faci zilnic exerciții de gimnastică împreună cu copilul. Alege doar exerciții simple și vei vedea cum copilul se bucură să îți imite mișcările. Obiceiul de a alerga și de a face exerciții de gimnastică este bine să fie format încă din primii ani de viață.

Unii copii par să fie exagerat de activi la momentul cel mai „nepotrivit”. Un copil nu trebuie să fie disciplinat pentru un lucru asupra căruia nu deține încă prea mare control, cum ar fi nevoia de activitate. Părintele trebuie să fie suficient de atent încât să observe această nevoie și să facă planuri în funcție de ea. De exemplu, lucrul acesta ar putea însemna ca altarul familial, la care participă toți membrii familiei, să dureze doar câteva minute (cel mult cinci), după care copilul, care este mai activ, să aibă posibilitatea să aleagă dacă vrea să mai rămână pentru o povestire și pentru cântări sau nu. Acesta ar fi un plan mult mai înțelept, decât să-i ceri unui copil foarte activ să stea liniștit timp îndelungat și să sfârșească prin a deranja, prin purtarea sa, ocazia de închinare a celorlalți. O astfel de situație l-ar putea conduce la repulsie, încă de la o vârstă fragedă, față de ocaziile de închinare, adică vei cultiva exact opusul atitudinii pe care încerci să i-o dezvolți.

Timpul somnului de după-amiază este, de obicei, foarte neplăcut pentru copiii foarte activi. Îi poți ajuta să se liniștească dacă te îngrijești să înlături, pe cât posibil, toți acei factori care le-ar putea distrage atenția. Ai putea să-i dai copilului o carte, pe care să se uite în timp ce se odihnește, fără să te aștepți ca el să doarmă la fel de mult ca ceilalți copii pe care îi ai. Pe lângă somnul obișnuit, de după-amiază, copiii mici, care sunt foarte activi, s-ar putea să aibă nevoie de scurte perioade de odihnă și pe parcursul zilei.

Dar, în legătură cu mobilitatea exagerată, ce s-ar putea spune? Simplu: Ceea ce un părinte ar putea socoti „exagerat” un altul ar putea considera ca fiind un comportament cu totul normal, dar foarte activ. Nici măcar specialiștii nu sunt întotdeauna de acord asupra diagnosticului. Cel mai bine este ca acești copii activi să nu fie etichetați ca fiind diferiți de ceilalți, apoi să fie tratați ca și când ar avea o boală îngrozitoare. Uneori este nevoie de tratament medicamentos pentru a domoli un copil suficient timp, pentru ca persoanele apropiate din viața lui să-l laude, să-l mângâie și să-l încurajeze, nu doar să-l pedepsească mereu. Dar oamenii de știință nu cunosc încă efectele pe termen lung ale medicației sau cum afectează un asemenea procedeu capacitatea copilului de a învăța.

O alimentație bună este de o importanță vitală pentru copilul cu tendințe de a fi hiperactiv. O dietă lipsită de condimente, de zahăr,

de alimente rafinate și de conservanți* va fi de folos, firește, oricărui copil – fie el hiperactiv sau nu. Lucrul cel mai important pe care îl realizează un astfel de regim este acela de a transfera vinovăția de la copil asupra dietei, permițând astfel atât familiei, cât și prietenilor, să înceapă să-l privească pozitiv.

De asemenea, părinții ar trebui să încerce, să țină sub control stimularea excesivă. Supravegheați și restricționați muzica dată prea tare și programele de televiziune care prezintă violență sau imoralitate. Evitați culorile și luminile fosforescente. Îndepărtați jucăriile inutile și păstrați casa ordonată.

Copilul foarte activ nu reprezintă, de obicei, o problemă pentru părinții flexibili, care îi îngăduie libertatea de care are el nevoie, într-un mediu sigur, și care au timp să îi supravegheze activitățile, astfel încât casa să nu fie întoarsă pe dos. Părinții copiilor hiperactivi au nevoie de un bun sistem de întreținere financiară, astfel încât să-și poată permite timp liber, din când în când, pentru a-și îndeplini responsabilitatea de părinți cu o putere reînnoită și cu idei creative.

De obicei, cea mai mare problemă apare atunci când copiii exagerat de activi (hiperactivi) încep școala. Clasele obișnuite, cu o învățătoare și 25-30 de elevi nu sunt recomandabile copiilor cărora le este foarte dificil să stea liniștiți și să asculte. Părinții ar trebui să se gândească serios să-i mai țină pe acești copii acasă încă un an sau chiar mai mult, până când devin pregătiți să facă față structurii clasice a programului școlar, sau ar trebui să caute un program care să satisfacă nevoile speciale ale copilului lor.

Adeseori, un copil care a fost diagnosticat de un specialist ca fiind hiperactiv va manifesta și alte atitudini comportamentale înrudite, care sunt supărătoare: dificultatea de a lua decizii, lipsă de atenție și de preocupare, memorie scurtă, dificultate de a asculta și de a urmări ceea ce i se spune, lipsa capacității de organizare, solicitarea unor recompense imediate. Iată câteva sugestii utile:

1. Fiți fermi și stabiliți reguli clare.
2. Nu vă sufocați copilul cu decizii mărunte și nesemnificative. Dacă

---

* Smith Lendon H., *Improving Your Child's Behavior Chemistry* (N. Y.: Pocket Books, 1976)

el șovăie și trage de timp, fiind indecis în lucruri precum: ce să îmbrace sau de unde să înceapă strângerea jucăriilor, alegeți voi în locul lui.

3. Nu vă târguiți pentru lucruri lipsite de importanță. Copiii își pot impune adesea voința în diferite situații, argumentând în legătură cu lucruri neînsemnate. Va trebui ca voi să luați o decizie, fie ea și greșită, și să nu-i îngăduiți copilului să capete obiceiul de a se târgui cu voi. Aveți încredere în voi înșivă.

4. Încredințați-i copilului hiperactiv diferite treburi gospodărești. Alegeți una sau două și fiți pregătiți pentru că va fi nevoie de timp, de efort, de bunăvoință și de mult calm, până când le veți vedea duse la capăt.

5. Fiți pregătiți pentru lipsa de atenție a copilului. Copiii foarte activi au, adesea, nevoie de cineva care să le aducă aminte ce trebuie să facă, dar evitați să vă enervați, strigându-le: „Ți-am spus de un milion de ori". Insistați cu răbdare, până când vedeți că sarcina respectivă este îndeplinită. Scurte liste pot fi de folos. Ele sunt impersonale și copilul poate găsi satisfacție în a bifa, una după cealaltă, sarcinile îndeplinite.

6. Asigurați-vă de fiecare dată că micuțul vă aude și înțelege ce-i spuneți. Captați-i atenția – priviți-l în ochi și prezentați-i cererea într-un limbaj clar și accesibil. Nu este o idee rea să îl puneți să repete ce i-ați spus, pentru a vă asigura că a înțeles.

7. Dacă aveți un copil care are tendința de a fi împrăștiat (dezordonat) în gândire și în comportament, probabil că veți fi puși în postura de a-i pune, calm, întrebări de genul: „Cine? Ce? Unde? și Când?", pentru a obține toate informațiile dorite.

8. Învățați-l pe copil bunele maniere. Copiii hiperactivi pot învăța să aștepte până când le vine rândul, fără să-i întrerupă pe ceilalți. Folosiți-vă intuiția. Dacă îi puteți împlini nevoile, faceți-o, dar dacă dvs. credeți că acest comportament este anormal de supărător, trebuie să-l corectați cu fermitate. Nu-l lăsați să strige sau să facă gălăgie în locuri publice. Interveniți imediat în aceste situații, chiar dacă este stânjenitor. Doar a-i spune: „Așteaptă să mergem acasă și vei vedea tu ce primești!" Nu este o metodă eficientă cu acest tip de copil.

9. Ajutați-i pe cei din jur să înțeleagă dificultățile copilului vostru. Nu-l desconsiderați și nu-l umiliți în fața celorlalți, nici nu încercați

să vă scuzați, astfel încât copilul să simtă că poate să se strecoare printre interdicții cu acest comportament supărător. Învățați-i pe ceilalți cum ar fi cel mai bine să se poarte cu copilul vostru.

10. Copiii nu scapă întotdeauna de aceste tendințe hiperactive și de comportamentul caracteristic acestora. Însă, pe măsură ce se maturizează, ei vor descoperi și își vor însuși căi mai eficiente de a-și ține sub control propriul comportament. Lucrul cel mai important este acela ca, în ciuda deficiențelor sale, copilul să se simtă acceptat și prețuit.

Atunci când vorbim despre hiperactivitate, lucrul cel mai important pe care i-l poți oferi copilului tău este atitudinea ta plină de înțelegere. Trebuie să faci tot posibilul pentru a transforma într-o însușire de valoare ceea ce alții consideră a fi un handicap. Este nevoie de adulți activi!

## Stăpânirea de sine în contrast cu impulsivitatea

Un copil impulsiv nu este în stare să-și controleze manifestările, atunci când activitatea în care este prins ar cere un astfel de control. El pare gata să se arunce în orice situație fără să se gândească, își lasă treburile neterminate, doar pentru a începe ceva nou și poate să acționeze într-un mod nepotrivit în anumite situații sociale.

Impulsivitatea este o caracteristică a majorității copiilor mici, deoarece gândirea lor nu este suficient de matură, încât să poată raționa clar de la cauză la efect, luând în considerare consecințele. Ei nu sunt capabili să examineze situația în ansamblu și să prevadă care vor fi urmările comportamentului și ale cuvintelor lor. De aceea, gândul și acțiunea corespunzătoare apar aproape simultan.

Copiii foarte mici nu-și pot controla bine mișcările și se lovesc de mobila din casă, bat toba de zece ori, atunci când părinții spun doar de trei ori, și mâzgălesc, în loc să traseze linii controlate. Însă, pe la vârsta de patru ani, copilul ar trebui să dobândească deja control asupra unora dintre aceste aspecte de comportament. Dacă un copil continuă să fie impulsiv, acest lucru s-ar putea să influențeze negativ capacitatea lui de învățare și să-i facă probleme în privința relațiilor sociale.

Pentru a ajuta un copil să capete control asupra impulsurilor sale, trebuie să ai suficient timp pentru a-i oferi, în mod personal și

individual, atenția de care are nevoie. Căutând cauzele impulsivității copilului tău, este posibil să descoperi metodele cele mai eficiente prin care să lucrezi spre binele lui. S-ar putea să fie obosit sau flămând. S-ar putea, chiar, să fie bolnav. Poate că este foarte sensibil și capătă repede un simțământ de neglijare. Poate că nu se simte în siguranță sau îi este teamă. S-ar putea să nu facă altceva decât să copieze comportamentul pe care l-a văzut în casă sau la prietenii de joacă. În asemenea cazuri, poți să planifici unele activități care să-i satisfacă nevoile specifice. De exemplu, dacă se simte jignit când i se cere să se ocupe de lucruri mărunte, îl poți îndruma către activități care cer o mai intensă folosire a mușchilor. Dacă un copil devine excesiv de gălăgios și de activ, îl poți ajuta să găsească o activitate mai liniștită, de care să se poată bucura înainte de a se întoarce la jocul său excesiv.

Următoarele activități pot ajuta un copil impulsiv să câștige control asupra propriilor mișcări și impulsuri.

*Jocuri:*

1. Să toarne apă. Trasează cu vopsea niște linii pe recipiente din plastic transparent. Copilul poate să toarne apă până când aceasta atinge nivelul unei anumite linii (o linie roșie trasată cu un marker sau cu o vopsea cu uscare rapidă, va adera bine la pereții recipientului din plastic). Probabil că dacă apa va fi colorată, cu coloranți alimentari, copilului îi va fi mai ușor să-i observe nivelul.

2. Rostogolirea mingii. Trasează linii sau întinde sfori de-a curmezișul trotuarului, la diferite distanțe de copil. Cere-i să lovească niște mingi, astfel încât acestea să se rostogolească până la o anumită linie, unde să se oprească.

3. Jocuri ca „Lumina roșie – Lumina verde”. Stabilește regula ca, atunci când spui: „Semaforul arată verde”, copilul să pornească, iar atunci când spui: „Semaforul arată roșu”, copilul să se oprească și să înceteze orice mișcare.

*Activități muzicale*

1. Lasă copilul să bată diferite ritmuri muzicale la anumite instrumente de ritm. Încurajează-l să schimbe ritmul de la rapid la lent, de la tare la încet și de la neuniform la uniform, pe măsură ce

muzica se schimbă. De exemplu: „Spune-mi dacă muzica sună diferit. În ce fel sună diferit?"

2. Atinge coardele unei harpe, de la cea mai joasă ca sunet, la cea mai înaltă și înapoi. Copilul poate să-și miște mâinile sau picioarele (în timp ce stă întins pe jos) conform sunetului muzicii. După ce ai făcut astfel de câteva ori, continuă să cânți încet, pe coardele din mijloc, pentru a vedea dacă își poate opri mâinile sau picioarele la jumătatea distanței între sus și jos.

*Activități care implică mișcări ale corpului:*

1. Cornetul de înghețată. Spune-i copilului să-și imagineze că el este un cornet de înghețată. Sugerează-i să-și mai adauge câteva linguri de înghețată și apoi să se întindă cât de mult poate. După aceea, să-și imagineze că ajunge până la soare și înghețata începe să se topească, foarte încet, până când se transformă într-o băltoacă de lapte pe podea.

2. Floricele de porumb. Pune-l să se poarte ca și când ar fi o boabă de porumb. Prefă-te că îl pui într-un aparat de făcut floricele și spune-i să aștepte până când plita se încinge tot mai mult, iar la un moment dat, când îi spui că a sosit clipa, el să înceapă să sară și să „înflorească".

3. Hopa-Mitică. Pune-l să-și imagineze că este Hopa-Mitică în cutie și trebuie să aștepte înăuntru până când îi spui: „Sari!"

4. Soarele care răsare. Vorbește-i despre cât de încet se ridică soarele și se mișcă pe cer. Apoi spune: „Dacă ai fi soare, cum ai răsări și cum te-ai urca pe cer?" Încurajează-l să se miște încet, cât mai ușor și cu mișcări continue.

5. Floarea care crește. Joacă-te de-a floarea care crește, iese ușor din pământ, apoi îi dau frunzele.

A dobândi controlul asupra mișcărilor impulsive reprezintă doar unul dintre aspectele autocontrolului pe care copiii trebuie să și-l dezvolte. Este, de asemenea, important ca ei să-și dezvolte controlul asupra cuvintelor, lucru care are adesea de-a face cu stăpânirea emoțiilor (vezi capitolul 3). Nevoia copilului mic după o recompensă imediată poate fi, de asemenea, considerată drept un tip de comportament impulsiv. Pe măsură ce copiii învață să gândească dincolo de ei înșiși și să ia în considerare părerile și nevoile celorlalți, nevoia

lor după o satisfacție personală imediată se diminuează (vezi secțiunea referitoare la generozitate, din acest capitol).

## Adaptabilitatea în contrast cu rigiditatea

Copilul adaptabil, indiferent care este reacția lui inițială față de ceva, se acomodează repede în orice situație. Alți copii pot să reacționeze foarte puternic la schimbare și au nevoie de mult timp pentru a se obișnui cu noua situație. Copilul mai rigid va fi deranjat chiar și de cea mai ușoară schimbare survenită în ambianța căminului (cum ar fi rearanjarea mobilierului), în programul zilnic (cum ar fi o excursie la grădina zoologică), sau chiar o schimbare a coafurii mamei.

Pe măsură ce cresc, copiii devin mai adaptabili. Adaptabilitatea nu este ceva care se poate învăța oricând; este ceva care trebuie să vină dinăuntru, ceva care trebuie cultivat. Soluția este timpul. Dacă ai un copil care se adaptează greu, este nevoie de un efort în plus pentru a-l avertiza cu privire la schimbările care urmează să aibă loc. De exemplu, atunci când știe că va lipsi de acasă a doua zi, mama îi poate spune copilului despre acest lucru, vorbindu-i despre îngrijitoarea pe care o va chema să stea cu el, ajutându-l să-i pronunțe și să-i învețe numele sau cerându-i s-o ajute pe aceasta să găsească în casă diferitele lucruri de care este posibil să aibă nevoie a doua zi.

Nu toate schimbările pot fi anticipate. Când se petrec lucruri neprevăzute, copilul rigid poate fi ajutat să se adapteze la ele, stând aproape de tine sau de un adult de încredere, care îi poate oferi siguranță. Pentru acești copii, nu este suficient să li se spună: „Nu trebuie să-ți fie teamă sau să te superi, doar pentru că astăzi lucrurile stau puțin altfel". Aceste comentarii nu fac altceva decât să nesocotească dreptul copilului la simțăminte personale.

Este mult mai bine să accepți aceste simțăminte și să le abordezi direct, din moment ce, pentru copil, ele sunt foarte reale. Îi poți spune: „Știu că ești supărată pentru că cea mai bună prietenă a ta nu a putut veni la noi astăzi, dar azi Mary se joacă de-a familia și are și pentru tine o păpușă, care te așteaptă." Apoi, poți apela la Mary, pentru a coopera, spunându-i: „Mary, Jill este necăjită pentru că prietena ei, Kelly, nu este aici. Ai putea să te joci cu ea de-a familia, astfel încât să nu se mai simtă singură?"

S-ar putea ca metoda să nu fie eficientă întotdeauna. Dar merită să încerci. Și cu siguranță că este mult mai bine să procedezi astfel, decât să desconsideri dreptul copilului de a avea propriile simțăminte.

## Reacții calme și reacții intense

Copiii diferă în privința intensității reacțiilor față de diferite situații. Atunci când cineva anunță unui grup de copii o surpriză, unii vor începe să sară și să bată din palme, alții vor rămâne liniștiți, spunând: „Grozav!"; alții vor zâmbi, în timp ce o altă parte dintre ei vor păstra pe chip o expresie liniștită, impasibilă. Copilul care are simțăminte intense reacționează puternic, atât față de lucrurile pozitive, cât și față de cele negative. Acest gen de copil este, de asemenea, mai sensibil la laudă decât la critică. Când este cazul să fie corectat sau disciplinat, o simplă privire mustrătoare îndreptată către el este, de cele mai multe ori, suficientă, în timp ce, cu un copil cu reacții mai puțin intense este nevoie de o acțiune mai hotărâtă.

De multe ori, poți să îți dai seama cum îți reacționează copiii la o anumită întâmplare sau situație urmărind expresia feței celui mai expresiv dintre ei. De exemplu, în timpul unei furtuni cu descărcări electrice, probabil că un copil cu reacții mai intense își va manifesta simțămintele de frică sau atunci când unul dintre peștișorii din acvariu a murit, va manifesta o tristețe adâncă. În astfel de momente, poți spune ceva care să-i ajute pe toți copiii să trateze situația în mod realist.

Când știi că unul dintre copii reacționează mai intens, trebuie să faci un efort pentru a-i planifica activitățile de pe parcursul zilei, într-un asemenea mod, încât să nu i se ofere prea multe materiale, programe TV sau activități care să-l solicite și să-l agite.

Chiar și povestiri biblice ca cea cu David și Goliat, sau cea cu Daniel în groapa cu lei, pot fi prea înspăimântătoare pentru un copil foarte sensibil. Copiii sunt diferiți și noi trebuie să respectăm aceste diferențe. Suprastimularea nu este bună pentru ei, deoarece ea influențează programul odihnei, al învățării și chiar al meselor. Atmosfera din căminul creștin ar trebui să fie plină de pace și odihnitoare.

## O proastă dispoziție în contrast cu buna dispoziție

Majoritatea copiilor sunt veseli și bine dispuși, dacă atmosfera din cămin este fericită și dacă nevoile le sunt împlinite. Alți copii însă zâmbesc foarte rar și aproape că nimic nu-i mulțumește. Ar trebui să fii conștient de faptul că, în mod natural, te vei simți atras de copilul care pare a fi îndrăgostit de viață. S-ar putea să ai tendința de a petrece mai puțin timp cu copilul care este tot timpul trist, nefericit sau nesuferit. Dar, în ciuda acestei tendințe, trebuie să știi că un copil care are o dispoziție sufletească posomorâtă are nevoie de atenția ta la fel de mult și poate chiar mai mult, decât un copil cu o dispoziție plăcută.

Pentru a-l înțelege pe copilul care manifestă o dispoziție negativă, pune-ți următoarele întrebări: (1) Manifestă aceeași dispoziție sufletească și acasă, ca și atunci când se află în altă parte? (2) Dacă da, a fost aceasta o caracteristică a sa, încă de când s-a născut? (3) Dacă este o caracteristică recentă, sau ceva care se manifestă doar acasă, care ar putea fi cauza? (4) Ce aș putea face ca să-l ajut pe acest copil să-și învingă proasta dispoziție? Este ceva, în ambianța căminului nostru – ca, de exemplu, un părinte bolnav sau privitul la televizor până noaptea, târziu – care îi determină această stare sufletească negativă? Sau cauza ar putea fi din afara căminului, precum aceea de a nu avea prieteni la școală?

O schimbare bruscă în dispoziția obișnuită a copilului îți poate indica faptul că ceva nu este în regulă sau poate semnala începutul unei boli. Dacă descoperi cauza, atunci îți poți ajuta copilul să-și înțeleagă situația prezentă și poate chiar să o schimbe.

Iată câteva dintre lucrurile pe care le poți face pentru a-ți ajuta copilul să-și depășească proasta dispoziție obișnuită:

1. Încearcă să-i acorzi atenția ta când el este supărat. Adesea, adulții acordă exagerat de mult timp și o atenție sporită unui copil care este supărat și prost dispus. În astfel de situații, atenția, ca recompensă, nu este potrivită, deoarece ea nu face altceva decât să întărească un comportament ursuz și nemulțumit.

2. Urmărește propriul comportament. Nu cumva, copilul este indispus tocmai în acele zile când tu însuți ești indispus? Uneori copiii sunt reflectoare fidele ale imaginii adulților.

Chiar dacă un copil a avut tendința încă de la naștere să „vadă totul în negru” nu este imposibil ca această tendință să fie schimbată, dacă îl veți recompensa în mod consecvent atunci când reușește să iasă puțin din această stare și să zâmbească. „Îmi place să te văd zâmbind!” este posibil să fie tot ce trebuie spus. Dar este la fel de important să nu atragi prea mult atenția asupra dispoziției negative – este mai bine ca aceasta să fie ignorată.

Uneori, copiii stau bosumflați pentru a pedepsi, astfel, restul familiei. Cu cât stau mai mult singuri în camera lor, cu atât mai mult țin sub tensiunea întreaga familie.

Orice copil merită să fie lăsat, din când în când, singur, dar nu îngădui perioade de îmbufnare prea lungi. După aproximativ cinci minute, mergeți în camera copilului; purtați-vă ca și când nici măcar nu ați observat că este bosumflat. Preocupați-vă de altceva, undeva în apropierea lui. Vorbiți-i, dar nu așteptați să vă răspundă. Puteți să-l frecționați ușor pe spate, dar dacă se împotrivește, nu arătați că ați fi observat ceva. Este teribil de greu să continui să stai îmbufnat, atunci când aceasta nu are nici un efect.

Mai târziu, când totul a trecut, puteți discuta cu copilul despre cum pot fi rezolvate problemele fără îmbufnare, astfel încât, pe viitor, să nu-și mai piardă timpul chinuindu-se să se simtă supărat și nefericit!

## Abordarea în contrast cu retragerea

Unii copii abordează cu degajare experiențele noi, împrejurările noi sau oamenii care abia i-au cunoscut, în timp ce alții par gata să se întoarcă și să o ia la fugă din fața lor. Copilul care are caracteristica „abordării” este curios – el învață aruncându-se înainte și, foarte adesea, greșind – în timp ce copilul caracterizat prin „retragere” obișnuiește să se tragă înapoi și să învețe din greșelile pe care le fac alții. Ambele tipuri de copii și-au găsit modul cel mai convenabil, pentru ei, de a trata situațiile noi. Cu toate acestea, uneori este nevoie să-i înveți pe copiii gata să se arunce în necunoscut că, în unele situații, este mai înțelept să aștepte sfaturi sau să ceară voie, să facă observații sau, pur și simplu, să se gândească, înainte de a se lansa în acțiune. În același timp, copiii care preferă să bată

în retragere trebuie ajutați să simtă suficientă siguranță încât să poată aborda oamenii și responsabilitățile fără să se lase copleșiți de teama că vor fi criticați sau că vor da greș.

Luați în considerare vârsta copiilor. Între șase și opt luni, copiii au tendința de a se îndepărta de străini. Această retragere poate continua încă doi ani, sau chiar mai mult, astfel că unii copii continuă să ezite, neștiind dacă să pășească într-o situație nouă și dacă să se apropie de un străin sau nu. Ce ar trebui să facă părinții?

În primul rând, vă puteți ajuta copilul să se simtă confortabil și să dobândească diferite deprinderi și capacități, astfel încât să se poată apropia în siguranță de oameni. Însă lucrul acesta nu se va întâmpla peste noapte. Pe parcursul acestei perioade, de șase, până la douăsprezece luni, trebuie să existe un proces gradat. Parcurgeți-l cu pași mici, prezentându-i copilului mai întâi rudele și prietenii apropiați, și aceasta în atmosfera de siguranță a căminului. Apoi, lăsați copilul câteva clipe singur cu ei, în timp ce voi ieșiți din cameră. În felul acesta vă puteți ajuta copilul să înțeleagă că se poate simți în siguranță și împreună cu alți oameni.

Mamele care își împing copiii în situații pe care aceștia le consideră ostile nu fac altceva decât să întărească și mai mult tendința lor de retragere. Cu cât insistați mai mult, cu atât copilul se va îndârji în atitudinea lui. Îngăduiți-i să fie el însuși – iubiți-l așa cum este. După aceea, în cele din urmă, își va da seama că se poate încadra în astfel de situații cu încredere.

Nu dispăreți din preajma lui pe neașteptate, în special nu pentru timp îndelungat. Aceasta îl face pe copil să se simtă în pericol, iar tendința lui este aceea de a nu vă da voie să plecați de lângă el. Dacă trebuie să plecați, îngrijiți-vă ca micuțul să rămână cu o persoană cu care este familiarizat și, pe cât posibil, într-un loc care îi este familiar. Când copilul este destul de mare, explicați-i de exemplu că trebuie să plecați, spuneți-i când vă veți întoarce, și după aceea plecați. Rămâneți departe suficient de mult timp, încât îngrijitoarea pe care ați chemat-o să poată stabili o legătură degajată cu copilul, apoi întoarceți-vă la timpul promis.

Chiar dacă această tendință de retragere este destul de evidentă încă de timpuriu, trebuie știut că aproape toți copiii au perioade,

pe parcursul dezvoltării lor, când manifestă timiditate în relațiile sociale. Părinții trebuie să înțeleagă acest lucru și să nu se îngrijoreze inutil, atunci când își văd copilul retrăgându-se din fața oamenilor și a lucrurilor noi, atunci când merg pentru prima dată la grădiniță sau la școală. Urmăriți să vedeți dacă aceasta este o reacție temporară, cât situația este cu totul nouă, sau dacă devine o atitudine obișnuită.

Tipul de copil care abordează cu mult curaj orice experiență nouă este adesea numit impulsiv și, chiar dacă s-ar putea să vă deranjeze, atunci când îl vedeți „aruncându-se” în situații fără să se gândească, cel puțin va învăța din propriile greșeli. Totuși copilul care are cel mai mult nevoie de ajutor este cel timid, șovăitor.

Adesea, părinții se simt deranjați atunci când își văd copilul timid, stând singur, deoparte sau jucându-se retras în colțul lui. Cu toate acestea, nu este cinstit din partea adulților să „aranjeze” întotdeauna lucrurile în așa fel încât copilul timid să nu fie niciodată pus în situația de a lua inițiativa să se joace cu cineva sau cu ceva. În felul acesta, copilul timid nu are ocazia să se încreadă în propria capacitate de a face față unei situații noi.

Aceasta nu înseamnă că părinții nu ar trebui niciodată să încerce să aranjeze astfel lucrurile, încât să fie mai ușor pentru copilul timid să abordeze situațiile sau oamenii, dar s-o facă doar din prudență, fără să cadă în capcana de a-și forma un obicei în această privință. Dacă părinții fac situațiile mai ușoare, din când în când, copiii timizi pot învăța că poate fi foarte bine să stea uneori cu altcineva, chiar amuzant și plin de satisfacție pentru ei înșiși, dar plăcut totodată și pentru părinții lor.

## Concentrarea în contrast cu lipsa atenției

Unii copii se pot concentra atât de mult asupra unei activități, încât par cu totul rupți de ceea ce se petrece în jurul lor. Este posibil ca nici măcar să nu audă când le vorbiți. Alți copii sunt cu ușurință întrerupți din activitățile lor chiar și de cea mai neînsemnată intervenție. Pentru ca unui copil cu atenția labilă să-i fie mai ușor să învețe sau să rămână concentrat asupra activității pe care o are, este important să aranjați camera de joacă în așa fel încât activitățile liniștite, precum puzzle sau alte jocuri a căror realizare cere focalizarea

atenției, să fie separate de alte activități mai zgomotoase. Simțământul de a fi reușit să ducă la bun sfârșit o anumită însărcinare este important pentru toți copiii. Simplul fapt de a avea un părinte în preajmă, sau care să stea alături de el, îl poate ajuta pe acest tip de copil să se concentreze mai ușor asupra activității sale. Ar trebui, de asemenea, să faci tot posibilul ca să limitezi factorii care i-ar putea distrage sau abate atenția. De exemplu, închide televizorul sau încetează să vorbești la telefon, atunci când copilul încearcă să se concentreze.

Nu va fi niciodată posibil să elimini toți factorii de distragere a atenției care ar putea acționa asupra unei persoane. De aceea, ar trebui să-l ajuți pe copil să învețe să-și ducă treburile la bun sfârșit, chiar dacă intervin anumite întreruperi. Aceasta este o caracteristică foarte importantă pentru ca un copil să își rezolve problemele și să realizeze proiecte dificile. Dacă unui copil îi place o anumită activitate și capătă un simțământ de satisfacție când duce acel lucru la bun sfârșit, treptat va învăța să reziste factorilor care îi distrag atenția, pentru a realiza ceea ce și-a propus. Îi poți ajuta pe copii să-și dezvolte perseverența în următoarele moduri:

1. Organizează programul zilnic, astfel încât copilul să aibă suficient timp pentru a finaliza o activitate fără să se streseze.

2. Plănuiește proiecte care pot fi realizate într-un timp scurt – de obicei nu mai mult de o zi.

3. Oferă-i copilului o motivație sau un stimulent pentru a duce la bun sfârșit o însărcinare sau un proiect. De exemplu: „Va fi o surpriză plăcută pentru bunica!” „Va arăta splendid pe peretele din camera ta.” „Vei fi foarte bucuros când vei reuși să termini.” „Poți să-i arăți lui tati ce ai realizat.”

4. Comunică-i copilului activitatea care va urma imediat după ce-și va încheia lucrarea. De exemplu: „Trebuie să termini, pentru că vom pleca în oraș și avem nevoie de timp să punem lucrurile la loc”.

5. Încurajează-l: „Dacă ai nevoie de ajutor, sunt aici”. „Este aproape gata.” „Încă o piesă și ai terminat.”

6. Spune-i că înțelege ce simte. De exemplu: „Știu că este greu, dar pot să te ajut dacă vrei”. „Știu că nu vrei să mai continui, dar îi vei face tatei o bucurie!” „Știu că durează mult, dar ești aproape gata.” „Știu că nu-ți place să faci ordine și să strângi jucăriile, dar

este timpul să mergem la cumpărături.” „Cred că te-ai trudit mult ca să ajungi până aici.”

7. Probabil că va trebui să-i explici copilului că „unele lucruri le facem nu pentru că vrem, ci pentru că sunt spre binele nostru sau pentru că trebuie făcute. Este bine să înveți să duci lucrurile începute la bun sfârșit.”

8. Încearcă să faci un joc pe baza lucrului terminat. De exemplu: „Va fi o surpriză să vedem ce va ieși de aici, când vei termina”. „Cum va arăta, oare, când va fi gata?”

9. Recompensează-l când termină. De exemplu: „Se pare că ești fericit pentru ceea ce ai realizat”. „Sunt fericită când duci la bun sfârșit ce începi.” „Hai să punem desenul la panoul de perete.”

10. Ajută-l să găsească succesul, la început, în lucruri simple. Înlocuiește materialele atunci când copilul simte că nu poate, pentru că ceea ce încearcă să facă este prea dificil.

11. Nu-l presa să termine absolut orice lucru pe care-l încearcă. Este important să învețe să ducă lucrurile la bun sfârșit pentru simțământul de împlinire pe care i-l oferă aceasta, și nu ca să îți facă ție plăcere.

Un mic ajutor, oferit la timpul potrivit, îl poate ajuta pe copil să treacă peste o dificultate care îl descurajează, iar satisfacția pe care o va avea văzând misiunea îndeplinită și lucrul încheiat îl va stimula să se străduiască mai mult. Vorbind despre perseverență, iată un motto care merită ținut minte:

„Un singur lucru, făcut o dată și bine,
este un lucru foarte bun; o poate spune oricine.
Lucrează cu puterea și voința toată;
lucrurile făcute pe jumătate nu sunt bine făcute niciodată.”

## Creativitatea în contrast cu conformismul

Fiecare copil este unic. El își manifestă unicitatea printr-un comportament creativ și inventiv. Când copiii realizează lucruri într-un mod neobișnuit, fac ceva ce n-a mai făcut nimeni sau descoperă mai multe soluții la o problemă pentru care părinții nu aveau decât un singur răspuns, atunci pot fi numiți creativi.

Creativitatea poate fi exprimată aproape în tot ceea ce face copilul – în cuvinte, în cântece, în acțiuni, în lucrări artistice sau în gândire. Nu este tocmai ușor să ai în casă un copil creativ. Majoritatea părinților recunosc că preferă copiii conformiști, care urmează întotdeauna calea previzibilă și care nu cer niciodată explicații în legătură cu ceea ce li se cere să facă. Însă copilul creativ este cel care, în cele din urmă, își va lăsa semnătura pe o nouă descoperire științifică sau care va realiza ceva ce va aduce multora bucurie și ajutor.

Cam la vremea când copilul ajunge la vârsta preșcolară, probabil că unele dintre experiențele vieții l-au învățat deja că nu este bine să fie prea diferit de ceilalți. Însă, indiferent de vârstă, copilul poate fi învățat și ajutat să-și dezvolte creativitatea. Iată, în continuare, câteva dintre lucrurile pe care le poți face pentru a încuraja creativitatea:

1. Oferă-le copiilor suficient timp și materiale pentru a fi creativi. De obicei, pentru un copil este mult mai ușor și mai rapid să copieze ceva făcut de o altă persoană, decât să se gândească la un mod original de a face el însuși ceva. Ca să fii creativ ai nevoie de timp și trebuie să ai la dispoziție anumite materiale.

2. Acceptă un comportament creativ. Ca părinte, trebuie să fii convins că individualitatea este importantă și că nu este neapărată nevoie ca toți copiii să acționeze în același fel.

3. Crează acea atmosferă care să-l încurajeze pe copil să fie creativ. Este nevoie să-i faci pe copii să se simtă liberi să folosească materialele în diferite moduri. De exemplu, cuburile și figurinele din plastic pot fi folosite atât pentru a trasa pe hârtie diferite forme geometrice, cât și pentru a construi cu ele. Pentru ca ei să știe că au această posibilitate, fiecare copil trebuie să cunoască ce jucării și ce materiale este liber să folosească oricând și trebuie încurajat să o facă mereu în moduri variate.

4. Comentează și pune întrebări ca să-i stimulezi creativitatea. De exemplu: „Există mai multe posibilități de a desena cu acuarele pe hârtie”. „În câte feluri diferite poți așeza acuarela pe hârtie?” „În câte moduri poți folosi acest obiect?” „Foarte interesant! Cum ai făcut? Nu m-am gândit niciodată să fac astfel!”

5. Recompensează-i creativitatea în așa fel încât copilul să aibă simțământul valorii personale. De exemplu: „Ai avut o idee foarte bună.” „Ai descoperit o metodă pentru a face acest lucru.” „Se pare că-ți place și ție cum ți-a reușit desenul .”

6. Nu le așeza în față modele pentru activități în care se pot exprima în stilul lor personal. Activitatea să se desfășoare printr-un „moment creativ”, și nu printr-unul „imitativ”. Nu spune: „Rața merge așa”, ci spune: „În câte feluri poți merge astfel încât să arăți ca o rață?” „Fii o rață specială, în stilul tău!” „Cum crezi că ar trebui să mergi?”

Nu spune: „Acesta este un mod de a merge”, ci spune: „În câte feluri diferite poți merge?” (Înainte, înapoi, pe lateral, în picioare, pe vine, repede, încet, pe vârfuri, pe călcâie etc.)

În lucrările artistice, nu spune: „Ce culoare ar trebui să aibă un pom?” sau „Pomul trebuie să fie verde”, ci spune „Ai colorat pomul cum n-a mai făcut-o nimeni altcineva. Este un pom special. Îmi place cum ți l-ai imaginat.”

7. Oferă-i copilului posibilitatea de a inventa povești, poezii și cântece. Uneori, după ce copilul a desenat o imagine, îi poți cere să spună o poveste legată de desenul respectiv.

8. Fii tu însuți creativ. Nu face același lucru, în același fel, ci încearcă ceva nou. În orice activitate există loc pentru creativitate. Bineînțeles că nu va merge totul, dar copilul va învăța că, indiferent dacă merge sau nu, ai curajul să încercați ceva diferit.

Ca să-i dai o idee despre cum poți fi creativ în ce privește muzica, improvizează niște instrumente muzicale din ce îți stă la îndemână. De exemplu: suflând peste o sticluță ținută în dreptul buzelor se poate scoate un sunet; o sârmă sau o sfoară bine întinsă pe o scândură, între două cuie, zăngăne; tuburi de diferite mărimi, lovite cu un ciocănel, dau sunete diferite; clopoței prinși de sfoară elastică pot fi legați la mâinile sau la picioarele copilului, astfel încât să sune în ritmul mișcărilor acestuia; două jumătăți de nucă lovite una de cealaltă; cutii mari de conserve pot fi folosite ca tobe; chiar și borcanele de sticlă, pline doar pe jumătate cu apă, pot deveni instrumente muzicale, atunci când sunt lovite ușor cu o lingură. Posibilitățile sunt infinite.

Crează o atmosferă în care greșelile și eșecurile să fie acceptate ca făcând parte din experiența creativă. Se spune că, atunci când ești creativ, nu se poate vorbi despre greșeli, ci de încercări. De câte ori a încercat Edison, mereu și mereu să facă ceva să funcționeze? Mulți copii sunt nemulțumiți atunci când încearcă ceva într-un fel și descoperă că ceea ce au făcut nu are efectul pe care-l așteptau. De exemplu, copilul poate să amestece două culori de acuarelă și să nu obțină culoarea pe care o dorea; sau poate să încerce să așeze cuburile în echilibru, într-un anumit fel și să nu reușească. Adesea, oamenii care sunt creativi au mai multe eșecuri decât succese! Dar secretul succesului este acela că ei sunt în stare să-și accepte eșecurile și sunt gata să încerce din nou.

## Generozitatea în contrast cu egoismul

Este caracteristic copilului mic să creadă că lumea se învârte în jurul lui, că el este cea mai importantă persoană din lume și că toți ar trebui să se îngrijească doar de nevoile lui. Atunci când un copil are acest simțământ, este dificil sau aproape imposibil să se gândească la altceva decât la satisfacerea propriilor dorințe. Încet, încet, în timp ce îi satisfaci copilului nevoile, astfel încât să se poată simți fericit și în siguranță, el trebuie să învețe ca, la rândul său, să-i ajute pe ceilalți și să împartă cu ei ce are.

Pentru un copil de doi ani, este foarte dificil să împartă cu ceilalți lucrurile lui sau să aștepte până îi vine rândul. La această vârstă ar putea exista mai puține conflicte dacă ai avea mai multe jucării de același fel, atunci când un copil de aceeași vârstă vine să se joace împreună cu al tău. Pe la vârsta de patru ani, atunci când încep să se dezvolte imaginația și sensibilitatea față de cei din jur, copilului îi este mult mai ușor să împartă cu alții ceea ce are. De-abia la vârsta de opt ani generozitatea conștientă își atinge apogeul. Atunci, copilul le va da prietenilor săi, dacă nu este supravegheat îndeajuns, până și cele mai îndrăgite lucruri care îi aparțin. Persoana generoasă este dispusă să-și adapteze nevoile și dorințele proprii la nevoile și la dorințele celorlalți. Pentru a-l ajuta pe copil să învețe să împartă cu ceilalți, trebuie să ții cont de următoarele aspecte:

1. Nu-l obliga pe copil să dea din lucrurile sale. Procedând astfel, este posibil să-l faci ca, în cele din urmă, să împartă cu ceilalți, dar actul renunțării la diverse lucruri, lipsit de simțământul părtășiei și al generozității, nu conduce la efectul dorit, și anume acela de a-l face pe copil mai dispus să dăruiască și în ocaziile următoare. De exemplu, este posibil ca Alice să renunțe la păpușa sa preferată, dar este mânioasă pentru că trebuie să facă acest lucru și este hotărâtă ca data viitoare să își ascundă jucăriile, astfel încât să nu mai fie obligată să le dea.

De asemenea, este adevărat că unii copii, chiar și la vârsta de patru sau cinci ani, manifestă încă un puternic atașament față de lucrurile lor. Dacă un copil aduce la tine în casă o jucărie care îi aparține, nu ar trebui să-i ceri să ți-o dăruiască ție. Cu toate acestea, el ar trebui să accepte urmările de neevitat, și anume ca tu să pui jucăria respectivă deoparte, în cazul când copiii tăi sunt mult prea dornici să se joace cu ea sau prea nemulțumiți, pentru că nu au voie să o folosească. Uneori, copiii nu sunt dispuși să cedeze altora jucăriile lor, de teamă că aceștia li le vor strica. Îi poți ajuta în această privință, organizând totul în așa fel, încât joaca să se desfășoare în siguranță și asigurându-l pe copilul musafir că vei avea grijă să nu se întâmple nimic cu lucrurile lui.

În situația când există doar o singură jucărie de un anume fel, și un copil a așteptat îndelung să îi vină rândul, s-ar putea să fie nevoie să stabilești anumite reguli sau anumite limite în ceea ce privește folosirea respectivei jucării de către aceeași persoană. Copilului îi va fi mai ușor să renunțe la o jucărie dacă îl avertizezi dinainte că mai are dreptul doar la cinci minute de joacă, decât dacă vii, pur și simplu, și îi smulgi jucăria din mână, ca să i-o dai altui copil.

2. Ajută-ți copilul să se descurce singur în situațiile în care trebuie să împartă lucrurile cu alți copii. Este cu mult mai bine să-i înveți pe copii să împartă cu ceilalți din proprie inițiativă, decât să fii nevoit să le impui acest lucru într-un fel sau altul. Atunci când un copil vrea ceva ce aparține altui copil, să-i spună acestuia: „Când nu te mai joci cu jucăria aceasta, vrei să mi-o dai și mie puțin? Te rog!” La început, este posibil ca celălalt copil să spună: „Nu”. Atunci este datoria ta să-i explici acestuia că, atunci când va termina de

jucat cu acea jucărie, să nu uite să-i spună celui care dorea jucăria, că a terminat de jucat cu ea și că o poate lua. Trebuie să-i reamintești și celui care a așteptat că acum este rândul lui să se joace. În acest fel, copilul care la început nu a vrut să dea jucăria va simți bucuria dăruirii, văzându-l pe celălalt cât de fericit este.

3. De obicei, generozitatea nu apare spontan, ci se învață. Ca părinte, trebuie să-i încurajezi în mod continuu pe copiii tăi în această privință și să le răsplătești orice atitudine de generozitate și dăruire. Trebuie să te porți în așa fel, încât să le placă să împartă cu ceilalți.

Caracteristicile specifice, menționate în acest capitol, reprezintă doar câteva dintre aspectele în care fiecare copil este unic. Înțelegerea acestor caracteristici și a diferitelor moduri în care părinții pot lucra cu copiii lor, fie pentru a le încuraja, fie pentru a le modela comportamentul, îți va fi de folos în încercarea de a-ți înțelege mai bine copiii.

*Încrede-te în Domnul din toată inima ta,*
*și nu te bizui pe înțelepciunea ta.* (Proverbe 3,5)

# 3

# Înțelegerea emoțiilor

Părinții descoperă adesea că una dintre cele mai dificile și mai complicate datorii care le revin este aceea de a face față emoțiilor copiilor lor și comportamentului generat de acestea. Motivul este acela că, atunci când emoțiile copilului sunt stârnite, organismul său se află într-o asemenea stare, încât nu ajungi la nici un rezultat încercând să stai de vorbă cu el și să-i aduci argumente. În multe situații, reacțiile copilului îl fac pe adult să se simtă atât de frustrat, încât propriile emoții încep să se agite.

Emoția a fost definită ca fiind o stare de agitație a întregului organism. Atunci când o persoană trece printr-o emoție, se produc anumite schimbări atât în simțămintele acelei persoane, cât și în comportamentul său exterior, cum ar fi accesele de râs sau de plâns, furia, încruntarea, irascibilitatea. Dar mai mult decât aceste efecte superficiale, emoțiile produc schimbări și la nivelul anumitor funcții ale organismului, precum circulația sângelui, respirația, activitatea glandulară sau procesele senzoriale.

Pentru a înțelege mai bine schimbările care au loc în timpul unei reacții emoționale, haideți să-l „examinăm” pe Danny, modelul tipic al unui copil de trei ani, care stă așezat de aproape o jumătate de oră pe podeaua din camera de zi a doamnei în grija căreia a fost lăsat, încercând să construiască din cuburi un turn complicat, înalt și cu o structură nu tocmai echilibrată. El se simte confortabil și este fericit, gândindu-se cu plăcere la faptul că, doar peste câteva minute, mama va veni să îl ia acasă. Inima îi bate normal. Stomacul tocmai îi

digeră mâncarea pe care a mâncat-o la prânz. Plămânii îi furnizează doar cantitatea necesară de oxigen, în timp ce ficatul îi depozitează rezervele de glucoză. Deodată, Tom, un puști de cinci ani, cu o fire impulsivă, vine în fugă din celălalt colț al camerei și îi demolează lui Danny toată construcția.

Danny este uluit – mușchii i se contractă involuntar, într-un spasm care se accentuează pe măsură ce cub după cub se rostogolește pe podea. El lasă să-i cadă pe covor și piesa pe care o mai avea în mână și scoate un strigăt ascuțit. Adrenalina i se descarcă în circuitul sanguin și face ca, la rândul lui, ficatul să elibereze o cantitate suplimentară de glucoză, furnizându-i lui Danny mai multă energie. Inima își accelerează bătăile, pe măsură ce sângele îi asaltează tot mai mult cămăruțele. Activitățile digestive încetează în stomacul lui Danny. Gura i se usucă. Foliculii piloși se întăresc. Pupilele i se dilată. Nările se lărgesc, pentru a se adapta la cerințele crescute de oxigen ale plămânilor. Picături de transpirație îi brăzdează fruntea. Primul impuls pe care îl simte este acela de a-l lovi pe Tom. Dar nu se poate hotărî unde să-și plaseze lovitura și nici nu este prea sigur de consecințe.

Chiar în clipa când Danny se pregătește să izbucnească în plâns, apare mama sa, care îl înconjoară cu brațele ei iubitoare și pline de mângâiere. El se simte slab și neputincios și se lasă să cadă în brațele mamei, scuturându-se în suspine adânci. În câteva clipe, el își recapătă calmul îndeajuns, încât să-i poată povesti mamei ce s-a întâmplat. Apoi se simte relaxat. Înainte de a pleca, trece pe la toaletă, apoi adoarme în mașină, în drum spre casă.

În timpul unei furtuni emoționale, inima bate mai repede, stomacul se oprește din digerat, saliva încetează să fie secretată, vasele sanguine se contractă și transpirația se intensifică. Toate acestea sunt efectele acțiunii ramurii simpatice a sistemului nervos vegetativ, ramură care este dominantă în timpul emoțiilor. Imediat după reacția emoțională, preia influența dominantă ramura parasimpatică, făcând ca inima să-și încetinească ritmul, stomacul să înceapă să digere și saliva să se secrete. Apoi, după un timp scurt, echilibrul se reface.

Atunci când realizezi că emoțiile dau peste cap, în mod real, echilibrul funcțiilor din organismul unui copil sau al unui adult,

poți să înțelegi de ce este atât de important să eviți situațiile care pot genera emoții negative puternice. În primul rând, trebuie să învățați să vă controlați propriile reacții emoționale, deoarece exteriorizarea emoțiilor puternice nu face altceva decât să stârnească și în ceilalți același răspuns. De asemenea, ar trebui să fiți conștienți de faptul că, atunci când copiii manifestă emoții puternice, este posibil ca și în voi, ca părinți, să apară un răspuns emoțional. Lucrul acesta nu face altceva decât să complice și mai mult situația, conducând la neînțelegeri mai acute și, adesea, la aplicarea unei discipline aspre, pentru a menține sub control comportamentul copilului agitat emoțional.

Mai ales în domeniul emoțional, copilul învață privind la părinți, la alți adulți importanți pentru el sau chiar la copiii mai mari. Atunci când îi văd pe ceilalți exteriorizându-și emoțiile de nemulțumire și de mânie într-un mod aspru și necontrolat, copiii învață că o astfel de manifestare este bună de copiat. Este un sfat bun acela de a nu lăsa să vă scape de pe buze cuvinte aspre sau mânioase. Nu puteți fi în siguranță atunci când vă lăsați copleșiți, într-un mod nedemn și înjositor, de emoțiile scăpate de sub control. Cuvintele voastre și tonul pe care le rostiți reprezintă pentru copiii voștri lecții pline de influență, cu privire la modul în care să-și controleze ei înșiși emoțiile!

Desigur, cu toții facem greșeli în această privință și, din când în când, ne pierdem cumpătul; însă întotdeauna ar trebui să ne aducem aminte că: „Idealurile sunt asemenea stelelor. Nu le putem atinge niciodată, dar ne putem stabili drumul după ele." Și stabilirea corectă a direcției de urmat, în domeniul propriului comportament emoțional, vă va asigura un beneficiu dublu, pentru că ea se va reflecta și în viața copiilor voștri.

Atunci când înțeleg modul în care emoțiile puternice afectează nu numai comportamentul vizibil, ci și funcțiile interne ale organismului copilului, părinții vor fi mai înțelegători în privința așteptărilor pe care le au de la el. De exemplu, dacă este supărat și stârnit emoțional, copilului îi este extrem de dificil să mănânce, să doarmă sau chiar să învețe. Aceste activități trebuie să aștepte până când el va trece de această reacție emoțională din corpul său și va reveni la o stare de echilibru.

Există multe feluri de emoții. Cele pozitive – afectivitatea, încântarea, buna dispoziție, entuziasmul, speranța sau bucuria – întăresc sănătatea familială și fericirea personală. În schimb, cele care au componente negative – mânia, nemulțumirea, dezgustul față de ceva sau cineva, nefericirea, suferința, dezamăgirea, invidia, frica, gelozia sau rușinea – sunt dăunătoare. Este important să învățați câte ceva despre aceste emoții și despre efectele pe care ele le au asupra copiilor, astfel încât să puteți fi mai eficienți în tratarea lor, când apar.

În continuare vom aborda câteva dintre emoțiile cu care părinții se confruntă cel mai frecvent.

## Supărarea

Aceasta este cea mai obișnuită emoție negativă din timpul primei copilării. Copilul trebuie învățat, încă de timpuriu, cum să facă față simțămintelor de nemulțumire și cum să și le stăpânească, deoarece ele îl pot face să-și piardă controlul asupra propriilor acțiuni. Este nevoie de multă înțelepciune din partea părinților pentru a-l ajuta pe copil să realizeze această cucerire.

Copiii își exprimă supărarea în multe feluri. De obicei, la copiii mai mici aceasta se manifestă prin accese de nervozitate, prin țipete, apnee (ținerea respirației) sau acte agresive, precum lovituri și mușcături. Pe măsură ce cresc, copiii învață adesea că, atunci când își exprimă nemulțumirea în mod deschis, vor fi pedepsiți; astfel, ei încearcă să-și exprime supărarea în alte moduri, bosumflându-se, plănuind să se răzbune, sugându-și degetul mare, mâncând peste măsură, retrăgându-se în camera lor sau refuzând să vorbească.

Copiii se supără din multe motive. Unul dintre motivele pe care îl întâlnim frecvent la copiii mici este faptul că părinții îi întrerup din anumite activități care lor li se par deosebit de interesante (cum ar fi să verse apă pe podea). Deseori, supărarea este rezultatul intervenției părintelui care încearcă să-l oblige pe copil să facă ceva ce el nu dorește (să se îmbrace sau să meargă la toaletă).

Comportamentul la supărare se schimbă, pe măsură ce copilul crește. Pe parcursul primilor trei ani, majoritatea izbucnirilor de nemulțumire ale copilului se manifestă prin eliberarea necontrolată a energiei acumulate, prin lovituri, mușcături sau alte gesturi de

felul acesta. Aceste izbucniri apar pe neașteptate și, de multe ori, fără nici un semnal de avertizare. Ele se pot întâmpla frecvent, dar de cele mai multe ori durează mai puțin de cinci minute. Pe măsură ce copilul crește, nemulțumirea începe să fie îndreptată mai mult asupra obiectului sau persoanei care a generat-o; este mai puțin violentă, mai simbolică și mai verbală.

Pe măsură ce copiii încep să se asocieze cu alți copii, se înregistrează o intensificare a izbucnirilor de nemulțumire, datorată conflictelor care apar în legătură cu obiectele sau cu locul de joacă; uneori, între copii au loc atacuri fizice sau verbale, aruncându-și unul celuilalt tot felul de porecle jignitoare. Copiii se supără și atunci când datorită vocabularului lor limitat, nu reușesc să-i facă pe ceilalți să înțeleagă ce spun sau ce vor. Nu este simplu să înțelegi sentimentul de nemulțumire și să știi cum să-l tratezi. Adesea, copiii se supără cu ușurință dacă nu se simt bine, chiar dacă este vorba doar de o răceală. Supărarea este mai des întâlnită la copiii care sunt în convalescență după o boală gravă, decât la cei care nu au fost bolnavi. De asemenea, ea se pare că izbucnește mai frecvent înainte de ora mesei, decât în oricare alt moment al zilei. Cauza acestei realități este, probabil, dublă. Copiii sunt obosiți și iritabili datorită scăderii glicemiei înainte de masă, iar părinții sunt, de obicei, mai ocupați, în acest timp, cu pregătirea mesei, astfel că nu reușesc să-și supravegheze copiii îndeaproape sau să le satisfacă nevoile emoționale de dragoste așa cum ar dori micuții.

Supărarea este, de asemenea, legată și de mediul în care se află copilul. Cu cât sunt mai mulți adulți în casă, cu atât este mai probabilă izbucnirea unei crize de nemulțumire la copil. Atunci când părinții trec dintr-o dată de la o metodă de disciplină la alta, apar mai multe izbucniri de nemulțumire. S-a observat, de asemenea, că acei copii care se află în procesul acomodării cu mersul la toaletă sunt mai predispuși la supărare după nopțile când se mai întâmplă să ude patul, decât după cele în care s-au păstrat uscați. Se pare că sunt dezamăgiți de propriul comportament și devin frustrați. În același timp, cercetările au reliefat că, în cazul copiilor care merg la grădiniță, stările conflictuale și izbucnirile de supărare sunt mai frecvente când copiii au la dispoziție un spațiu de joacă mic, decât

atunci când acesta este mai larg. Numărul limitat de jucării sau de alte lucruri pe care toți copiii le-ar prefera în același timp este, de asemenea, un factor generator de supărare. Acesta este motivul pentru care bancheta din spate a automobilelor este, atât de adesea, scena unor adevărate bătălii între frați.

Una dintre cauzele pentru care nemulțumirea este atât de obișnuită printre copiii mici este aceea că unui copil nu-i ia prea mult timp să descopere că accesele de nemulțumire reprezintă o metodă ușoară și rapidă de a obține ce dorește. Părinților nu le place să-și vadă copiii supărați. De aceea, fără să se gândească prea mult, ei nu fac altceva decât să le încurajeze comportamentul irascibil, oferindu-le ce doresc pentru a-i împăca, în loc să aștepte până când aceștia își depășesc izbucnirile emoționale.

Pe parcursul anilor de dinainte de școală, băieții au tendința de a manifesta mai multe accese de supărare decât fetele, pentru că, de obicei, părinții dezaprobă mai mult izbucnirile de nemulțumire ale băieților decât ale fetelor.

În general, atunci când un copil devine nemulțumit, indiferent care ar fi motivul, te poți aștepta la anumite feluri de exprimare a nemulțumirii și trebuie să fii pregătit să-l ajuți să-și trateze mânia într-un mod mai degrabă constructiv, decât distructiv. Simțămintele de mânie ale copilului nu trebuie să fie negate, deoarece pentru el sunt foarte reale. Nu trebuie să-l faci să se simtă vinovat că are aceste simțăminte, ci trebuie să-l înveți să le trateze într-un mod constructiv.

Una dintre căile prin care copilul poate învăța acest lucru este comportamentul tău. Și tu, ca adult, te poți mânia cu privire la anumite lucruri, dar nu trebuie să dai frâu liber simțămintelor de nemulțumire. Chiar dacă ești supărat, te poți comporta cu mult calm, fără să te lași dominat de emoții, folosind aceste simțăminte pentru a schimba situația care a generat nemulțumirea. Pentru că supărarea poate fi provocată de multe lucruri diferite, este foarte important să determini adevăratele cauze și să le tratezi în mod direct pe acestea, în loc să reacționezi față de starea de nemulțumire, în sine.

Să nu te simți amenințat atunci când copilul tău se supără. Adu-ți aminte că este un copil, neadaptat cadrului social, și că, probabil, acționează normal (chiar dacă neplăcut), pentru vârsta lui. Tu, pe

de altă parte, ești un adult care, printr-o stăpânire de sine matură, poți tempera furtunile emoționale ale copilului tău.

Iată câteva sugestii care te pot ajuta să previi izbucnirile de nemulțumire ale copiilor tăi sau manifestarea lor neplăcută și violentă.

1. Propria stăpânire de sine reprezintă cea mai bună garanție pentru autocontrolul copiilor tăi.

2. Copilul nu trebuie să aibă prea mulți „șefi”, care să-i dea instrucțiuni contradictorii și care să aibă așteptări contradictorii din partea lui. Cooperarea între părinți este cea mai importantă.

3. Fiecărui copil trebuie să i se ofere o disciplină și o îndrumare consecventă încă de la primele semne de nemulțumire, în loc să se aștepte până când ajunge să-și exteriorizeze supărarea într-un mod violent și supărător.

4. Trebuie să-i porți de grijă copilului printr-o rutină flexibilă, care să-i asigure hrana, odihna și activitatea, înainte ca el să resimtă acut și dureros nevoia de ele.

5. Trebuie să faci tot posibilul pentru a evita oboseala sau agitația excesivă.

6. Trebuie să răspunzi cu promptitudine cererilor de ajutor ale copilului, înainte ca el să devină nemulțumit.

7. Nu ar trebui să-i îngădui copilului să obțină prin izbucniri de nemulțumire ceea ce dorește; cu alte cuvinte, nu încuraja aceasta.

8. Ajută-ți copilul să învețe cum să obțină ce dorește printr-un comportament lipsit de mânie. Aceasta poate însemna să-l înveți cum să ceară ce dorește, să aștepte până când îi vine rândul, să aducă argumente pentru a convinge, sau chiar să spună: „Te rog!”

9. Cu mult calm, ajută-ți copilul să găsească satisfacție în înlocuitori ai lucrurilor pe care le dorește și nu le poate avea, înainte de a deveni nemulțumit.

10. În căminul tău trebuie să domnească o atmosferă caldă, din punct de vedere emoțional. Atunci când viața copilului este plină de emoții pozitive, există mai puține șanse ca cele negative să fie exprimate.

11. Spune-i clar ce anume este îngăduit și ce nu, în ceea ce privește comportamentul. De exemplu: „Nu ai voie să strigi la mine. Când vei vorbi pe un ton liniștit, te voi asculta.”

## Agresivitatea

Comportamentul agresiv, cum este dorința de afirmare a personalității proprii, reprezintă un atribut important pe care trebuie să-l dobândească toți copiii; dar atunci când comportamentul agresiv este însoțit de mânie, zboară scântei și există pericolul generării unei situații deosebit de dificile. În acest sens, agresivitatea înseamnă atac, intruziune, provocare și impulsivitate – copilul are tendința de a face tocmai acel lucru care înseamnă primul pas către un conflict.

Agresivitatea este una dintre formele sub care se poate manifesta mânia și reprezintă una dintre cele mai dificile forme de comportament emoțional negativ cărora trebuie să le facă față părinții. Cauzele agresivității sunt asemănătoare celor ale mâniei. De exemplu, agresivitatea poate fi o reacție în caz de nemulțumire sau poate fi legată de anumiți factori fizici, precum foamea sau oboseala, dar ea poate fi determinată și de dorința de a atrage atenția celorlalți sau de a demonstra superioritatea.

Agresivitatea poate apărea, de asemenea, din simțăminte de nesiguranță, care îl pot face pe copil să simtă nevoia de a fi defensiv, ca un mijloc de autoprotejare. „Dacă acționez primul, voi deține controlul asupra situației."

Adesea, copilul devine agresiv fizic atunci când nu este în stare să se facă înțeles în mijlocul celorlalți. Vrea să intre într-un grup de joacă sau vrea ceva ce are altcineva, dar, pentru că îi lipsesc deprinderile de comunicare cele mai adecvate, nu-i poate face pe ceilalți să-l înțeleagă. De obicei, pe măsură ce copiii învață să comunice verbal, nevoia lor de a-i lovi pe alți copii se diminuează. Multe agresiuni dintre copii apar între cei de vârste diferite, când cel mai mic este mai puțin agresiv. Unele dintre aceste agresiuni par a fi cauzate de lipsa de pricepere a copilului mai mare de a-l face pe cel mai mic să-i înțeleagă cuvintele.

Modul în care reacționează partenerii de joacă ai copilului la comportamentul său agresiv depinde, în mare măsură, de intensificarea sau diminuarea actelor sale de agresivitate. De exemplu, dacă un copil mai mic plânge, când este lovit de un tovarăș de joacă supărat pe el, plânsul acesta îi oferă satisfacție celui care a lovit. El a realizat ce dorea și, în felul acesta, învață că a-i lovi pe ceilalți este eficient. Dar dacă cel care a fost lovit nu reacționează în nici un fel,

copilul agresiv nu obține nici o satisfacție din atitudinea lui, astfel că frecvența lovirii celorlalți – ca metodă de a rezolva o problemă – de obicei scade.

Comportamentul agresiv este foarte ușor de modelat. Copiii ignoră adesea ceea ce spun adulții sau părinții („Nu mai lovi!") și continuă să facă ceea ce fac adulții (lovesc). De exemplu, atunci când Bonnie se supără la școală, dintr-un motiv oarecare, ea apucă primul lucru pe care îl găsește la îndemână și lovește cu el. Când învățătoarea a adus acest fapt în atenția mamei, mama i-a explicat că fetița se poartă exact așa cum se poartă și tatăl ei, atunci când este nervos. Realitatea a demonstrat că, în marea majoritate a cazurilor, copiii învață să se comporte agresiv urmărind scenele de violență prezente în diferite filme și programe de desene animate. Ei chiar își depășesc modelele, inventând gesturi și acțiuni mai violente decât cele pe care le-au văzut.*

Adesea, părinților le este greu să-și dea seama, cu certitudine, când un act agresiv al copilului exprimă doar dorința lui de autoafirmare și când acesta poate fi dăunător. În general, agresivitatea unui copil devine periculoasă (1) când depășește cadrul situației, (2) când este atât de intensă, încât izbucnește în acte distructive, (3) când este îndreaptată mai degrabă împotriva oamenilor, cu intenția de a le face rău, decât împotriva lucrurilor și a condițiilor care ar trebui schimbate, (4) când se îndreptă către interiorul copilului, generând în el puternice simțăminte de neîmplinire, nemulțumire și de anxietate.

Este întotdeauna mai bine să-i împiedicăm pe copiii noștri să devină agresivi într-un mod dăunător. Cum?

1. Reducându-le motivele de nemulțumire și evitând situațiile provocatoare, în special atunci când copilul nu are maturitatea necesară ca să-și poată controla simțămintele mai intense. Aceasta presupune o observare atentă și o intervenție promptă.

2. Cunoscând și ținând cont de copiii care au un prag de toleranță la nemulțumiri mai scăzut și care sunt hipersensibili și grabnici să-și exprime mânia.

---

* Bandura, Albert and Richard Walters, *Social Learning and Personality Development* (N. Y.: Holt, Rinehard and Winston, 1963).

3. Recunoscând simțămintele copilului (dându-ți seama din timp când este pe cale de a se mânia) și tratând problema supărătoare imediat.

4. Discutând despre simțămintele copilului în mod deschis, îngăduindu-i acestuia să-și exprime mânia verbal.

5. Ajutându-l să-și direcționeze impulsurile agresive în lucrări constructive, în jocuri active sau într-o preocupare simbolică, cum ar fi să deseneze ceva sau să joace un rol imaginar.

6. Ajutându-l să se elibereze de tensiunea acumulată, astfel încât simțămintele să nu fie reprimate doar pentru a izbucni mai târziu, într-un mod mult mai violent.

Copiii trebuie ajutați să înțeleagă că simțămintele de mânie apar în mod firesc. Important este ceea ce face persoana în cauză, cu aceste simțăminte. Acțiunile copilului sunt ceea ce contează; și treptat, sub îndrumarea ta calmă și iubitoare, copilul poate învăța să-și folosească simțămintele emoționale puternice într-o direcție constructivă. Atunci când sunt învățați să-și exprime în mod deschis aceste simțăminte îndată ce ele apar și să le canalizeze într-o direcție constructivă, copiii înțeleg că nu trebuie să cultive în mintea lor resentimentele, mânia sau ura. Trebuie să fii tolerant față de astfel de sentimente și să le creezi copiilor un cadru în care să se simtă în siguranță să și le exprime, în același timp însă neîngăduind agresivitatea dăunătoare, care poate fi rezultatul unor astfel de sentimente.

În special atunci când este vorba de agresivitate, trebuie să-i comunici cu fermitate copilului care sunt limitele de comportament pe care i le permiți: „Nu trebuie să-ți faci rău nici ție, nici altora și nici să strici lucrurile din jurul tău”. Stabilește aceste limite *într-un mod neagresiv*. Pălmuirea (la șezut) poate fi considerată comportament agresiv și este, cel mai adesea, aplicată la mânie. De aceea, pălmuirea copilului, ca metodă de corectare a agresivității lui nu este, de obicei, la fel de eficientă ca lămurirea consecințelor pe care le impune părintele sau ca metoda de a lăsa copilul singur în cameră, interzicându-i-se orice contact cu o altă persoană. Părinții ai căror copii manifestă mai puțină agresivitate pot dezaproba cu hotărâre agresivitatea ostilă și o pot combate ferm, fără să folosească pedepsele fizice sau agresive.

## Accesele de mânie

Acestea reprezintă un alt mod prin care copiii mici, preșcolari, își pot exprima mânia în situațiile pe care nu le pot controla. Un acces de mânie poate lua forma unui comportament violent, în care copilul dă din picioare, mușcă și se lovește cu capul de podea, sau poate lua forma acțiunilor distructive, în care încearcă să-i lovească pe ceilalți, să-i ridiculizeze verbal sau să-i critice.

Accesele de mânie încep, de obicei, la vârsta de unu, doi ani. După doi ani și jumătate, izbucnirile violente legate de stabilirea unor obiceiuri de viață pozitive tind să scadă în număr, în timp ce conflictele cu autoritatea și nemulțumirile legate de cadrul social tind să se accentueze. Accese ocazionale de mânie sunt de așteptat din partea majorității copiilor, în perioada cuprinsă între doi și trei ani, dar ele trebuie tratate într-un asemenea mod încât repetarea lor, într-o situație ulterioară similară, să fie descurajată.

Când o fetiță de cinci ani (sau mai mare) are accese frecvente de mânie, acestea pot apărea asociate cu alte tulburări de comportament, precum iritabilitate, dependență excesivă, lipsa poftei de mâncare, melancolia, negativismul, dorința de a capta atenția celorlalți sau frica. Într-un asemenea caz este înțelept să consulți pediatrul sau chiar un psihiatru de copii, pentru a ajuta copilul să depășească această stare dificilă.

Accesele de mânie la băieții de cinci ani (sau mai mari) sunt asociate cu negativismul, dar nu neapărat cu acea stare generală de neliniște, caracteristică fetelor.

Căutând cauzele acestor deosebiri dintre băieți și fete, putem descoperi că noi, ca părinți, suntem mai îngăduitori cu băieții și le permitem să-și exteriorizeze emoțiile, însă, când e vorba de fete, exprimarea liberă a mâniei și agresivitatea ostilă nu sunt la fel de acceptate. De aceea, accesele lor de mânie, cel mai adesea, sunt socotite mai vinovate decât un simplu negativism la băieți.

Repetarea acceselor de mânie la copii depinde, în mare măsură, de atitudinea părinților în respectivele situații. Dacă, printr-un acces de mânie are succes, obținând ce vrea, copilul va învăța foarte repede că un astfel de „spectacol” simplu este eficient și astfel mânia poate deveni un obicei durabil.

Majoritatea acceselor de mânie sunt „derulate” pentru a atrage atenția adulților, astfel încât copilul să-i poată influența să facă așa cum vrea el. Atunci când părintele iese din cameră și ignoră un astfel de comportament neacceptabil, copilul nu mai are nici o motivație pentru a continua în același fel. Acesta este motivul pentru care ignorarea este atât de eficientă în oprirea mâniei. Atunci când procedezi astfel, asigură-te, mai întâi, că nici copilul tău și nici ceilalți copii nu sunt în pericol de a se răni și că obiectele din cameră nu vor fi stricate. În același timp, pentru ceilalți copii ar putea fi neplăcut să-l vadă pe copilul tău purtându-se într-un asemenea mod, în timp ce tu îl „ignori”. Dacă așa stau lucrurile, ar trebui să le explici simplu: „John vrea să aibă o bicicletă și crede că dacă se poartă în felul acesta îi voi cumpăra. Trebuie să învețe că plânsul nu este un mod acceptabil de a cere ceva. Când va înceta să se poarte astfel, îl voi ajuta.”

Este imposibil să discuți cu un copil sau să îi aduci argumente în timpul unui acces de mânie. Nici nu este o idee bună să încerci să discuți, din moment ce, pentru el, a-i acorda atenție, în timp ce se poartă urât, este o recompensă. Imediat ce copilul reușește să-și controleze comportamentul emoțional, poți sta de vorbă cu el. Acum trebuie să-l faci să înțeleagă limpede că un asemenea comportament nu este permis. El nu va obține nicidecum ce dorește, când acționează în acest fel.

Apoi, pentru a-l ajuta să învețe cum să se manifeste, când este supărat, îi poți sugera următoarele posibilități: „Te voi asculta și voi încerca să te ajut, atunci când îmi vorbești frumos. Dacă sunt ocupat și nu-ți acord imediat atenție, trage-mă de haină și spune-mi că ești pe cale să te superi; astfel, eu voi ști că este foarte important să te ascult. Voi încerca să te ajut, ca să nu ajungi să te superi și să mai faci așa, pentru că în nici un caz nu vei obține ce dorești și aceasta te va face nefericit”.

Dacă accesele de mânie persistă, este important să descoperi motivul. Poate că acesta este modul în care reacționează copilul față de prezența unei îngrijitoare de ocazie. Dacă așa stau lucrurile, lucrează împreună cu ea la rezolvarea problemei. *Încearcă să îndulcești cauza*. Dacă micuțul se poartă astfel doar când este obosit, încearcă să

nu-l lași să ajungă prea obosit. Dacă lucrul acesta se întâmplă atunci când îi este foame, stai cu ochii pe el înainte de ora mesei, ca să împiedici un astfel de comportament înainte de a lua amploare.

Nu uita că obiceiurile rele, în care se pot transforma crizele de mânie, sunt întotdeauna mai greu de înlăturat după ce au prins deja rădăcini.

Iată câteva sugestii referitoare la modul cum poți pune capăt acceselor de mânie.

1. Nu recompensa copilul oferindu-i ce dorește. Dacă dorește atenție, lasă-l singur și îndepărtează-te. Dacă vrea o jucărie sau un lucru anume, spune-i: „Nu” și fii ferm!

2. Atunci când bebelușii și copiii mici își pierd controlul, îi poți lua în brațe, ținându-i ferm, dar cu blândețe. Puterea ta de stăpânire și calmul cu care privești situația îi pot ajuta pe cei mici să-și recapete ei înșiși calmul.

3. Uneori se dovedește eficient să îți surprinzi copiii prin comportamentul tău. Mai mulți părinți au mărturisit că, de multe ori, comportamentul lor neașteptat și oarecum „ciudat” a oprit crizele de mânie ale copiilor. Ai putea să aplici cu calm un duș rece sau să urmărești accesele de mânie fără să afișezi vreo expresie, ajutându-i să facă și în continuare ceea ce au început să facă în furia lor sau ignorându-i cu totul, chiar dacă rămâi în aceeași cameră. Îl vei face să-și spună: „Cred că ar fi mai bine să mă opresc, pentru că nu știu ce are mama de gând să mai facă!”

Nu uita, poți ignora un acces de mânie, dar să nu fii indiferent față de el. După ce totul s-a liniștit și copilul devine din nou calm, discută cu el despre comportamentul nepotrivit pe care l-a avut și învață-l cum să se poarte pe viitor, fără să-și mai piardă controlul.

## Caracterul certăreț

Caracterul certăreț, arțăgos, reprezintă o altă expresie a mâniei. Este frecvent întâlnit în contactele dintre copiii mici. Cineva a sugerat că, deși, în medie, cearta între copii durează mai puțin de treizeci de secunde, într-un grup de preșcolari ea are loc la fiecare cinci minute. Cearta este urmarea firească a interacțiunilor sociale ale

copiilor. Cei care au mai multe contacte sociale se ceartă mai des. De asemenea, este adevărat că aceia care sunt prieteni între ei se ceartă mai mult decât cei care nu sunt prieteni. La vârsta aceasta, copiii sunt în mod firesc egocentrici (ei cred că lumea se învârtește în jurul lor) și, de multe ori, nu sunt în stare să se pună în locul celorlalți. Acest mod de gândire generează, în mod natural, conflicte cu oricine susține o părere diferită. Dacă și cealaltă persoană este egocentrică în modul ei de gândire, este foarte probabil că va apărea o ceartă.

În majoritatea certurilor nu e nevoie de nici o intervenție din partea adulților; ele nu sunt altceva decât o cale prin care copilul își descoperă propria poziție și își exprimă opinia personală. Certurile devin periculoase atunci când, la mânie, sunt spuse lucruri menite să rănească cealaltă persoană. Într-o asemenea situație este cazul să intervii și să îți îndrumi copilul către un mod mai acceptabil și mai amabil de a se purta cu ceilalți.

Unele dintre următoarele întrebări și comentarii l-ar putea ajuta pe copilul tău să-și schimbe acest mod arțăgos de a fi: „Cum te simți atunci când Johnny te face bleg?" „Mă necăjește să-i aud pe copii spunându-și unul altuia lucruri urâte și jignitoare." „Mie nu mi-ar plăcea dacă cineva mi-ar spune ceea ce i-ai spus tu prietenului tău de joacă!" „Ce ai vrut să facă Mary, de te-ai supărat atât de rău?" „Hai să ne gândim cum am putea s-o facem pe Mary să te ajute." Fii atent atunci când îl întrebi: „Cum te-ai simți?" pe un copil care a spus ceva jignitor. Un preșcolar îți va răspunde foarte adesea: „M-aș simți bine!"

Trimiterea copilului să stea singur în camera lui este o metodă potrivită de a evita o ceartă excesivă și dăunătoare. (Vezi capitolul 4, „Tehnici de disciplinare")

Copiii își formează deprinderile relaționale prin experiența contactelor cu alți copii. S-ar putea ca, pentru adulți, să nu fie prea amuzant să asculte toate certurile și gafele lor sociale, dar pentru copii este important să aibă aceste experiențe, deoarece, cu ajutorul lor, ei progresează spre căi mai acceptabile, din punct de vedere social, și mai mature, în ceea ce privește stabilirea relațiilor.

## Gelozia și rivalitatea

Gelozia este o combinație a simțămintelor de mânie și de teamă – mânie, deoarece copilul este frustrat în dorința sa de a fi iubit cel mai mult sau în primul rând, și teamă, datorată posibilității de a pierde dragostea părinților săi, a învățătoarei sau a unei alte persoane importante pentru el. Rivalitatea este acel simțământ de mânie care apare atunci când copilul se simte frustrat în dorința, sau în încercarea sa de a face cel mai bine un anumit lucru sau de a câștiga o întrecere. Atât gelozia, cât și rivalitatea, pot fi determinante pentru dezvoltarea sănătoasă a personalității copilului.

Printre copiii preșcolari, gelozia apare în mod frecvent atunci când fie părinții, fie îngrijitorii din primii ani, par să-și îndrepte atenția de la ei către altcineva. Gelozia poate fi stârnită atunci când părinții au un alt bebeluș de a cărui îngrijire se ocupă mai atent și căruia trebuie să-i acorde mai mult timp pentru a-i satisface nevoile. Copilul mai mare, care, până acum, a fost obișnuit să i se acorde toată atenția, simte deodată că nu-l mai iubiți, pentru că nu mai petreceți atât de mult timp cu el. Pe parcursul acestei perioade de acomodare, copilul mai mare poate fi încurajat să ajute la îngrijirea sau la confortul bebelușului, în timp ce voi, ca părinți, vă asigurați că petreceți cât mai mult timp cu putință cu el, astfel încât să nu se mai simtă gelos. Când trebuie să fiți împreună cu nou-născutul, veți descoperi că, în general, copiii de trei sau patru ani pot începe să înțeleagă situația, atunci când le vorbiți deschis și le spuneți: „John se simte rău acum pentru că îi este dor de mami și vrea să îl iau în brațe". „Uneori, când ți-este teamă sau nu te simți bine ai nevoie de mine ca să te iau în brațe și să te strâng lângă mine, dar acum este rândul lui John." În același timp, poate fi de folos să vă avertizați din timp copiii că va mai sosi un bebeluș în casă, pentru că are și el nevoie de cineva care să-l îngrijească. Discutați cu ei despre posibilitatea ca în inima lor să apară simțămintele de gelozie și îndrumați-i cum să le rezolve înainte de sosirea copilului nou-născut.

Este interesant de observat că, în cadrul familiei, întâiul născut este, de obicei, mai gelos decât următorii. Gelozia în familie tinde să scadă o dată cu creșterea numărului de membri. De asemenea,

există mai multă gelozie în căminele în care părinții sunt exagerat de grijulii, inconsecvenți și geloși.

Gelozia copiilor mici este îndreptată, de obicei, împotriva unei alte persoane – cea despre care copilul crede că i-a uzurpat locul în afecțiunea celor dragi. Uneori, gelozia îl face pe copil să revină la vechile obiceiuri sau comportamente imature, cum ar fi suptul degetului, udarea patului noaptea, o atitudine generală de neascultare, cerșirea atenției prin refuzul de a mânca, pretenția că este bolnav sau că îi este teamă.

De obicei, gelozia apare atunci când în familie se naște un nou copil, iar copilul mai mare simte că părinții lui îl iubesc mai mult pe bebeluș. De ce? Pentru că ei stau atât de mult cu el. În mintea copilului, atenția care i se acordă (timpul) este considerată ca fiind echivalentă cu dragostea. Cu cât părinții acordă mai multă atenție bebelușului, cu atât copilul mai mare simte că ei îl iubesc pe acesta mai mult decât pe el. Iată câteva sugestii:

1. Începe să îți pregătești copilul mai mare pentru a-l primi pe nou-născut înainte ca bebelușul să se nască. Este nevoie de timp până când copilul se obișnuiește cu ideea că va împărți atenția părinților cu altcineva.

2. Zugrăvește-i o imagine realistă cu privire la cum va arăta viața familiei o dată cu venirea pe lume a bebelușului. Nu-i spuneți că bebelușul va fi un excelent tovarăș de joacă, sau că el, copilul mai mare, își va iubi foarte mult frățiorul sau surioara. S-ar putea ca, la sosirea nou-născutului, nici una dintre ele să nu fie adevărată! Spune-i ceva de genul acesta: „Dumnezeu l-a creat pe fiecare copil să ocupe un loc special în mijlocul familiei. Iar familia noastră, (mami, tati și tu, copilul mai mare), este binecuvântată că Dumnezeu ne-a ales pe noi să fim căminul acestui bebeluș deosebit. Toți bebelușii sunt deosebiți – dar nu este întotdeauna ușor să trăiești alături de ei. Bebelușul nu poate să vorbească, de aceea, când vrea ceva, plânge. Nu poate să mănânce singur, astfel că va trebui să-i dăm noi să mănânce. Și nu poate să meargă singur nici măcar până la baie, astfel că noi va trebui să-i schimbăm scutecele murdare. Bebelușul consumă o grămadă de timp, astfel că noi, toți trei, vom avea mult de lucru ca să putem avea grijă de el. Și tocmai când eu mă voi așeza

lângă tine ca să-ți citesc o povestire sau voi începe să te ajut să construiești ceva din cuburi, s-ar putea ca bebelușul să înceapă să plângă, pentru a ne spune că îi este foame sau că trebuie să-i schimbăm scutecul. Ce crezi că ar trebui să facem?"

Discutând cu mult timp înainte cu copilul mai mare aceste situații specifice, care este posibil să apară, și lăsându-l să-și dea seama singur că va trebui să mergi să-l îngrijești mai întâi pe bebeluș, îl vei ajuta să accepte mai ușor situația, atunci când se va ivi.

3. Încurajează-ți copilul să simtă că bebelușul aparține întregii familii, nu doar mamei sau tatălui.

4. Ajută-ți copilul să pregătească un dar pentru bebelușul nou-născut, așa cum magii i-au adus daruri bebelușului Isus. Poate că ar fi bine să pregătești și un dar pe care copilul să-l primească din partea bebelușului, la sosirea acestuia acasă.

5. Unii părinți au cumpărat o păpușă specială pentru copilul lor mai mare, pe care să i-o ofere când vin cu bebelușul de la maternitate. Astfel, în timp ce mama se ocupă de îngrijirea bebelușului adevărat, copilul mai mare se ocupă de bebelușul-păpușă.

6. Discută despre cum poate contribui fiecare la binele celorlalți membri ai familiei. Menționează lucrurile pe care le poate face copilul mai mare pentru bebeluș și, de asemenea, ce poate să facă bebelușul pentru copilul mai mare; de exemplu, să-i încălzească patul înainte de a intra în el pentru culcare, să-l facă să râdă, să-i prindă degetele în mânuțele lui etc.

7. Lasă-l pe copilul mai mare să-l vadă, să-l atingă și să-l ia în brațe pe bebeluș cât mai curând posibil după nașterea acestuia, astfel încât să simtă că nu este ținut departe de el.

8. Când bebelușul este adus acasă, nu-l obliga pe copilul mai mare să fie de față în momentele mai intime dintre mamă și bebeluș, cum ar fi alăptatul la sân sau îmbăiatul de seara. Adeseori, imaginea mamei împreună cu bebelușul stârnește simțămintele de gelozie, mai ales atunci când mama nu mai are un braț liber sau o „poală în plus", ca să îl țină și pe copilul mai mare. În astfel de momente, ar putea fi de folos ca o altă persoană să ajute la îngrijirea bebelușului în primele câteva zile, astfel încât mama să aibă suficient timp și două brațe libere pentru a-l reasigura pe copilul mai mare de dragostea ei.

9. Fii pregătit să treci testul dragostei. Acest test al dragostei este ceva ce apare foarte frecvent, atunci când în familie se mai naște un copil. Copilul mai mare îi vede pe părinți petrecând atât de mult timp cu bebelușul, încât începe să creadă că părinții îl iubesc pe acesta mai mult decât pe el și, de aceea, le pune dragostea la încercare, făcând tot felul de lucruri interzise ca, de exemplu, să-l trezească pe bebeluș din somn sau să răstoarne ligheanul cu scutece puse la înmuiat. Dacă vei țipa la copil și îl vei pedepsi, vei cădea la testul dragostei, făcându-l să simtă prin aceasta că îl iubești mai mult pe bebeluș. Apoi, chiar dacă nu va avea motive, copilul mai mare nu se va putea mulțumi cu o astfel de situație, așa că va continua să îți pună dragostea la încercare. Singura cale de a pune capăt acestui comportament de punere la probă este aceea de a-l convinge pe copil, încă de la primul test al dragostei, că este iubit la modul absolut, nici mai mult, nici mai puțin, ci cu toată puterea ta de a iubi. Când ești supus la test, încearcă acest răspuns: „Sunt sigură că te gândești la faptul că îl iubesc mai mult pe bebeluș pentru că am stat mai mult cu el decât cu tine și acesta este motivul pentru care i-ai… (rupt cărticica), dar să știi că nu este așa. Te iubesc foarte, foarte mult.” Apoi ignoră-i purtarea nepotrivită și petreceți un timp plăcut împreună. După câteva minute, i-ai putea spune: „Atunci când începi să simți că îl iubesc pe bebeluș mai mult decât pe tine, vino la mine și spune-mi că paharul tău de dragoste este gol, iar eu ți-l voi umple de se va revărsa!”

Dați-mi voie să vă avertizez că trecerea testului dragostei nu vine de la sine. Fiecare nerv din corpul vostru va simți îndemnul de a aplica o pedeapsă. Dar, dacă o veți face, există cele mai multe șanse ca testarea dragostei să continue!

10. Pe măsură ce copilul mai mare ajunge să-l accepte pe bebeluș și este dispus să ajute la îngrijirea lui, nu-l descuraja, pe motiv că tu poți face lucrul acesta cu mai multă eficiență. Caută acele lucruri mici, dar folositoare, pe care copilul le poate face, și acordă-i încrederea și aprecierea ta. Răsplătește-i dorința de a fi vrut să ajute, chiar dacă efectul eforturilor sale a fost tocmai contrar.

Rivalitatea între copii, deși foarte obișnuită, nu este în mod necesar și sănătoasă. Ea poate conduce la o competiție exagerată,

la minciună sau la egoism. Și, în același timp, ea poate aduce suferință și haos în cămin.

Rivalitatea poate fi generată de multe lucruri, cum ar fi acela de a-i îngădui unuia dintre copii să fie „șef” peste ceilalți, de a face favoritisme, de a permite competițiile sau chiar de a crea plictiseală prin a nu le oferi copiilor anumite lucruri de făcut. Pentru a preveni pe cât posibil rivalitatea, încearcă următoarele:

1. Asigură-te că petreci în fiecare zi un timp anume cu fiecare dintre copii, pentru a-i oferi fiecăruia simțământul că este special. Dacă unul dintre copii are nevoi emoționale deosebite și îți este dificil să acorzi tuturor un timp „egal”, ar putea fi înțelept să faci o planificare săptămânală a timpului, astfel încât fiecare copil să poată privi înainte, către momentul când va veni rândul lui să fie singur cu tine.

2. Caută să spui ceva pozitiv despre fiecare dintre copii. Fii suficient de atent încât să observați lucrurile cele mai mici, cum ar fi părul pieptănat, șireturile legate la pantofi sau un „te rog” din proprie inițiativă. Ai grijă ca gesturile tale de apreciere să nu-i facă pe ceilalți copii să se simtă vinovați că nu au făcut și ei acel lucru. Fiecare copil trebuie să primească suficientă apreciere încât să se simtă mulțumit și să aibă încredere în admirația părinților.

3. Evită comparațiile între copii. Cum toți copiii doresc ca ei să fie cei mai buni, cei mai rapizi sau cei mai curați, părinții cad adesea în capcana de a folosi comparații între copii, cu scopul de a-i stimula să facă tot ce pot sau să se conformeze cererilor părinților. Dacă spuneți: „Ia uite cât de curată și-a lăsat Linda farfuria! Cine vrea să fie următorul care să și-o curețe la fel?”, această remarcă s-ar putea să-i facă pe ceilalți copii să mănânce tot din farfurie, dar este posibil ca, în același timp, să stârnească rivalitatea între ei, din moment ce Linda a fost prezentată ca fiind cea mai bună din familie „la spălat farfuria”.

Uneori este dificil să eviți comparațiile între copii. De exemplu, amândoi copiii tăi s-au jucat cu cuburile de construit. Larry a construit o structură fantastică, înaltă aproape cât el, complet simetrică și echilibrată, în timp ce Joe de-abia a reușit să așeze claie peste grămadă câteva cuburi. Consideri că ar trebui să faci câteva comentarii. Ce vei spune?

Reacția cea mai tipică este aceea de a-i spune lui Larry: „Ce construcție fantastică”, și să nu-i spui nimic lui Joe. Dar, făcând astfel, faci o comparație foarte evidentă. Alți părinți spun același lucru ambilor copii: „Ce construcție frumoasă! Îmi place.” Dar Joe știe că, în realitate, nu gândești chiar așa, deoarece este evident, chiar și pentru el, că ceea ce a construit nu este chiar atât de drăguț. *Secretul este să fii specific*. Nu faci nici o comparație dacă îi spui lui Larry: „Îmi place cum ai așezat cuburile în echilibru”, iar lui Joe: „Îmi place podul tău; dacă vrei, cred că aș putea să-ți găsesc o mașinuță potrivită, care să poată trece pe sub el”.

4. Dacă acești copii sunt interesați de competiție sau de „depășirea recordului”, lasă-i să facă acest lucru. Nu contează cât de talentat este altcineva; ceea ce contează este faptul că micuțul tău dă tot ce poate și dorește să-și dezvolte talentul pe care îl are. Le poți spune copiilor tăi parabola talanților (Matei 25,14-30). Fiecăruia i s-a dat un număr diferit de talanți, dar a contat ce au făcut cu ceea ce au primit!

5. Concentrează-te asupra unicității fiecărui copil. Spune-i copiilor că Dumnezeu i-a creat diferiți, pentru că are o lucrare diferită pentru fiecare dintre ei. Chiar și în cadrul familiei, ei pot avea roluri diferite, dar la fel de importante. Încurajează pe fiecare copil să descopere și să aprecieze talentele și capacitățile deosebite ale celorlalți membri ai familiei. Fă în așa fel, încât fiecare copil să se simtă ca un superstar într-un anumit domeniu, care este diferit de cel al fraților săi. *În cadrul familiei*, un superstar la aranjatul patului poate fi la fel de important ca un superstar pianist, chiar dacă cei din afara familiei s-ar putea să nu aprecieze lucrurile în același fel.

6. Tratează-ți toți copiii în același fel (fără părtinire), dar nu în aceeași manieră. Chiar și copiii mici își dau seama de favoritisme și se vor grăbi să-l înlăture pe „preferatul tatei”. Este posibil ca părinții să se simtă atrași către un copil mai mult decât către altul. Ar trebui să fii conștient de acest lucru și, indiferent de simțămintele pe care le ai față de unul dintre copii, să-i tratezi pe toți la fel.

Înfățișarea fizică și inteligența, două caracteristici asupra cărora copilul are doar un foarte mic control, sunt tocmai acele lucruri care îl fac să fie, sau nu, atractiv de la prima vedere. Oamenii se simt, în mod firesc, atrași de un copil drăguț, care învață repede.

Atunci când un părinte întâmpină dificultăți în a-l accepta pe unul dintre copii, ar putea fi de folos să petreacă mai mult timp împreună cu acel copil și să realizeze mai multe activități împreună cu el. De multe ori, sentimentele vin în urma acțiunilor. Cu cât un părinte petrece mai mult timp cu un copil, cu atât va vedea și va aprecia la el mai multe calități atrăgătoare.

Este imposibil să-i tratezi pe toți copiii exact în aceeași manieră și nici n-ar trebui să încerci acest lucru. Din moment ce fiecare copil este deosebit și unic, relația ta cu fiecare în parte ar trebui să reflecte această deosebire. Copiilor nu le place să fie tratați exact la fel. Ei vor să fie tratați ca indivizi aparte, așa cum sunt de fapt.

7. Încurajează-ți copiii să-și extindă relațiile de prietenie dincolo de cercul fraților, verișorilor sau prietenilor buni pe care îi au. Atunci când copiii se asociază numai cu prietenii lor apropiați, este foarte posibil să se coalizeze împotriva cuiva din afara cercului lor și să-l trateze ca pe un potențial rival. „Tu nu ești din blocul nostru”, „Nu ai voie să te joci cu noi!” Atunci când copiii sunt încurajați să-și facă noi prieteni din afara cercului lor, aceștia le pot deveni cu adevărat prieteni, și nu rivali.

## Frica

În jurul vârstei de șase luni, aproape tuturor copiilor mici le este teamă să nu cadă, se sperie de zgomote tari și neașteptate, de animale sau de persoane și încăperi necunoscute. După împlinirea vârstei de un an, copiii încep să se teamă să rămână singuri și să stea pe întuneric. Pe parcursul anilor de dinainte de școală (aproximativ între doi ani și jumătate și cinci ani), unele dintre aceste temeri se diminuează treptat, cum ar fi tema de străini sau de situații nefamiliare, de zgomote sau de mișcări neașteptate, de cădere sau de durere, în timp ce altele se accentuează. Acestea includ temeri realiste, precum cea de traficul străzii, de înec, de foc sau de a rămâne singuri pe întuneric, dar și unele temeri nerealiste.

Dacă niște copii de șapte, opt sau nouă ani sunt întrebați de ce le este cel mai mult frică, vor enumera, probabil, lucruri precum demonii, fantomele, cadavrele sau animalele sălbatice – ca ursul, tigrul sau leul. De ce le este, oare, frică de acestea? Care ar fi șansele

să-l întâlnească pe vreunul dintre ele în curtea din spate? Cum se dezvoltă în ei astfel de temeri? Nu cumva este posibil ca vreunul dintre părinți sau dintre frații mai mari să le fi spus ceva de genul: „Or să te ia spiridușii”? Sau poate că văd astfel de lucruri în filmele și spectacolele de pe micul ecran. Pentru copiii mici, să vadă înseamnă să creadă, chiar dacă totul se întâmplă doar la televizor.

În ceea ce-l privește pe copilul mic, nu contează dacă motivul de frică este real sau imaginar, deoarece, pentru el, simțământul de frică este același. De aceea, simplul fapt de a-i spune copilului: „Nu trebuie să-ți fie frică!” sau „Nu ai de ce să te sperii”, nu îi este de prea mare folos, din moment ce, prin aceasta, nu faci altceva decât să nesocotești simțămintele reale, de teamă, ale copilului, pe care el le trăiește cu adevărat. *Teama crește direct proporțional cu măsura în care copilul se consideră neînstare să facă față unei situații și, din această cauză, se simte amenințat*.

Pe măsură ce copiii cresc și capătă mai multă experiență, multe dintre temerile pe care le aveau cândva sunt înlocuite cu sentimente de încredere și cu reacții de plăcere. De exemplu, copilul căruia, la doi ani, îi este frică să se bage cu capul sub apă, trei ani mai târziu s-ar putea să sară cu mult curaj de pe o platformă înaltă de trei metri. Cel căruia la doi ani îi este frică de câini, s-ar putea ca, la șapte ani, să fie prieten nedespărțit cu unul dintre ei.

În ceea ce-i privește pe copiii mai mari, de obicei, fetele își exprimă temerile mai des decât o fac băieții, dar aceasta nu pentru că ei ar fi mai puțin fricoși, ci, pur și simplu, pentru că au fost învățați că nu se cuvine ca un băiat să arate că îi este frică. Dacă vă dați seama de acest lucru, vă puteți ajuta copilul să înțeleagă că nu este deloc o dovadă de slăbiciune sau de comportament necorespunzător ca un băiat să-și exprime teama. Discutând despre propriile temeri și învățând cum își înving ceilalți copii frica, va reuși și el să și-o învingă.

Pe parcursul anilor de școală, teama de a nu fi acceptat sau de a nu reuși într-o anumită activitate devine foarte importantă. Toți copiii vor să fie acceptați ca făcând parte dintr-un anumit grup. Nici unul nu vrea să fie considerat „diferit” și, de aceea, copiii sunt dispuși să depună eforturi uriașe pentru a se conforma așteptărilor

celorlalți. Toți copiii vor să aibă succes la școală, dar multora dintre ei le este teamă că nu vor reuși. De exemplu, un procent destul de mare dintre copii se tem că vor rămâne repetenți, deși, în realitate, foarte puțini ajung să repete clasa. Teama de a nu fi acceptat sau de a nu reuși, poate să nu aibă temei, dar trebuie să înțelegeți că, pentru copii, aceste temeri sunt reale.

Multe dintre temeri apar în momentele când copilul este bolnav, chiar dacă nu sunt legate în mod direct de boală. De aceea, după ce a fost bolnav și rutina lui zilnică a fost perturbată, copilul s-ar putea să aibă nevoie de mai multă înțelegere și apropiere.

Cu cât un copil de doi ani este mai perceptiv, cu atât va avea, probabil, mai multe temeri, pentru că vede mai multe situații periculoase decât alții și știe că nu are capacitatea de a le face față. Dar, în preajma vârstei de cinci ani, această diferență, de obicei, dispare; copilul inteligent, deși este posibil să mai perceapă încă destule temeri, este acum în stare să găsească singur unele căi eficiente de a le trata.

Frica nu înseamnă întotdeauna slăbiciune. Uneori, ea poate salva viața copilului. În unele situații, ea poate conduce la o acțiune mai rapidă, la o mai mare încordare musculară și la un efort mai concentrat care, într-o conjunctură normală, nu ar fi posibile. În același timp însă frica poate conduce la panică, la o emoție dezorganizată și distructivă, care te lasă în mijlocul unei acțiuni neterminate, care paralizează, în loc să stimuleze, și care lasă fără putere până și cele mai bine dezvoltate deprinderi de comportament eficient. De aceea, copiii trebuie să fie învățați cum să-și trateze temerile în mod realist.

Iată, în continuare, câteva sugestii referitoare la modul cum îți poți ajuta copilul să învețe să-și controleze temerile:

1. Fii tu însuți un exemplu în acest sens. Deși majoritatea copiilor se tem în mod natural de întâmplările neașteptate, cum ar fi un zgomot puternic sau o cădere, alte temeri se învață trăind în preajma unei alte persoane fricoase. Adesea, temerile copilului sunt asemănătoare cu ale mamei. Copiii privesc către adulți, pentru a învăța cum să se comporte în situațiile tensionate. De exemplu, în timpul unei furtuni însoțite de descărcări electrice, dacă tu vei rămâne

liniștit și fără să arăți îngrijorare, și copilul se va relaxa. Dar dacă vei manifesta tensiune și îngrijorare, s-ar putea ca micuțul să înceapă să plângă sau să manifeste o altă reacție de teamă.

Este important ca, oricum, copilul să învețe că ai emoții sincere, inclusiv de teamă, dar că ți-ai dezvoltat metode constructive de a trata aceste emoții.

2. Lasă-l pe copilul care se teme în preajma altor copii, care nu se tem în situații identice. De exemplu, dacă unui copil îi este frică de hamsteri, lasă-l să privească la un alt copil care se amuză, jucându-se cu un hamster. În acest fel, el poate învăța să asocieze lucrurile plăcute cu un animal preferat, prinzând astfel curajul de a-l atinge și începând să învețe că temerile lui sunt neîntemeiate, că și el se poate bucura de o experiență asemănătoare cu cea a prietenilor săi.

3. Controlează mediul în care își desfășoară copilul activitatea. Cum, în multe situații care conduc la frică, factorul determinant este caracterul brusc și cu totul neașteptat al diferitelor evenimente, ori de câte ori este posibil, pregătește-l pe copil, explicându-i ce urmează să se întâmple. De asemenea, poți preveni temerile neexpunându-l pe copil la obiecte sau la animale care se pot mișca pe neașteptate. De exemplu, pentru un copil foarte mic, s-ar putea să fie mai potrivit să-i faci cunoștință cu un viermișor, cu o pisicuță sau cu o omidă, în loc de un gândac care mușcă, de o broască gata oricând să sară sau chiar de o jucărie cu arc, de genul celor care sar pe neașteptate atunci când le atingi.

4. Sporește capacitatea copilului de a se adapta la situațiile dificile. Simțământul de frică al unui copil este diminuat atunci când copilul este făcut să se simtă în siguranță și când știe că cineva îi poartă de grijă, ocupându-se de binele său. Prezența unuia dintre părinți este foarte importantă pentru copilul fricos. Acest simțământ, al apropierii unui adult, îi sporește capacitatea de a face față situațiilor neprevăzute. Auzim: „Mama și cu mine putem trece peste asta”. De asemenea, s-a observat că, în unele cazuri, cu cât unui copil i se vorbește mai mult despre o posibilă situație generatoare de teamă, cum ar fi spitalizarea, cu atât îi va fi mai puțin frică de ea, din moment ce știe la ce să se aștepte și poate începe să se pregătească

în mod adecvat pentru a-i face față. De exemplu, în caz că se pierde, el ar trebui să cunoască numele complet al părintelui, adresa și numărul de telefon.

5. Nu împinge niciodată un copil într-o situație de care îi este frică. Este cu mult mai bine fie să-i abați atenția de la lucrul de care îi este frică, fie să minimalizezi amenințarea. De exemplu, ar putea fi de folos să închideți într-o cușcă animalul de care se teme și apoi să-l încurajați să se apropie de el, fiind sigur că nu i se poate întâmpla nimic rău. Aruncându-l pe un copil în bazinul de înot, nu-l vei vindeca de teama de apă; învățându-l cu răbdare să înoate, poate vei reuși.

6. Folosește expresiile spontane de teamă ale copilului, pe care le manifestă în imaginația, în visele sau în joaca lui creativă, pentru a înțelege mai bine lucrurile de care se teme și motivele.

7. Ajută-ți copilul să învețe să asocieze obiectele și situațiile de care se teme, cu lucruri plăcute. Majoritatea temerilor apar deoarece copiii asociază, cu obiectul de care se tem, ceva amenințător sau dureros. De aceea, metoda cea mai eficientă de a birui teama este aceea de a începe să asocieze cu obiectul de care se teme o experiență fericită și plină de satisfacție. De exemplu, dacă unul dintre copiii tăi se teme de polițiști, poți aranja ca un polițist să vină la tine acasă, unde copilul tău se simte deja confortabil și în siguranță. Vorbește din timp cu copiii din vecini să-l întâmpine pe polițist la sosire. Când copilul tău îi va vedea pe ceilalți copii adunându-se fericiți în jurul polițistului, așezându-i-se pe genunchi sau suindu-i-se pe umeri, urcându-se în mașina lui și pornind girofarul sau stația radio, el va începe să asocieze polițistul cu o experiență plăcută și interesantă și va prinde curaj să se apropie de el și poate chiar să-i vorbească. Când lucrul acesta se va întâmpla, teama lui de polițiști deja va începe să dispară.

8. Fii deschis, când discuți despre frică. Chiar dacă temerile copiilor nu au motive reale, uneori este de folos să discuți despre ele, explicând de ce anumite lucruri îi sperie pe copii. Citirea unor cărți despre temerile copiilor și despre lucruri care îi sperie, se dovedește de multe ori utilă în a-i ajuta pe copii să se deschidă și să vorbească despre propriile temeri. O dată aceste lucruri „înfricoșătoare” discutate, ele vor părea mai puțin înfricoșătoare decât înainte.

Când unui copil îi este frică, este bine să-l asiguri că vei fi întotdeauna lângă el și îl vei apăra sau îl vei învăța cum să se apere singur. Recunoaște temerea copilului, nu o nesocoti, ca pe ceva nejustificat. Spune-i, mai degrabă: „Asta-i treaba tunetului – să bubuie”, decât, „Nu te teme” sau „N-ai de ce să te temi de tunet”. Copiii au nevoie de înțelegere, de acceptare și de siguranță, în ceea ce privește temerile lor.

9. Ajută-ți copiii să-și dezvolte un simțământ de încredere în adulți și în protecția lui Dumnezeu. Fii demn de încrederea lor. Când le spui că vei face ceva, să faci. Dacă îi promiți copilului că te vei întoarce la o anumită oră, la acea oră să te întorci. Pe măsură ce copilul își dezvoltă încrederea în adulți, îi va fi mai ușor să se încreadă și în Dumnezeu.

Dacă nu știu că prezența lui Dumnezeu este întotdeauna cu ei, unii copii (și adulți) capătă o frică teribilă care, la un moment dat, poate deveni o adevărată povară. Povestirile biblice referitoare la protecția lui Dumnezeu te pot ajuta să le inoculezi această încredere. Vorbește-le despre Elisei, în cetatea de pe munte, când a văzut o oaste puternică de îngeri așezată între el și vrăjmași. Apoi sunt povestirile despre îngerul care l-a eliberat pe Petru din închisoare, despre cum l-a protejat Dumnezeu pe Pavel, prizonierul, și pe ceilalți de pe corabia care era gata să se scufunde. Aceste povestiri nu au fost scrise pentru ca noi să le citim și doar să ne minunăm, aflând ce s-a întâmplat pe vremuri, ci pentru ca aceeași credință, pe care au avut-o slujitorii lui Dumnezeu amintiți în Biblie, să poată exista și în noi. Ajută-l pe copil să memoreze făgăduința: „Îngerul Domnului tăbărăște în jurul celor ce se tem de El (Îl iubesc și Îl respectă), și-i scapă din primejdie” (Psalmul 34,7). Dumnezeu poate lucra în același fel și în viețile noastre. Noi trebuie să fim tari în credință și să-i învățăm pe copiii noștri că depindem în totul de Dumnezeu.

Uneori, copiii par neînstare să scape de unele temeri obsedante intense, cum ar fi teama de a nu fi răpiți sau că va lua foc casa. Câteodată, aceste temeri se manifestă în așa-numitele „coșmaruri” când, în timp ce dorm, copiii încep să țipe isteric și nu răspund la mângâierea părinților și nici la încercarea acestora de a-i liniști. Mărturiile multor părinți confirmă că, pentru astfel de situații, există

putere în rugăciune. Așezați-vă mâinile asupra copilului și, în numele lui Isus, cereți ca duhul de frică să plece. Dumnezeu nu dorește ca viața copiilor Săi să fie afectată de emoții iraționale și El promite să ajute în situațiile aparent fără ieșire!

## Semne ale unor posibile probleme emoționale

Este important să înțelegem și să lucrăm cu emoțiile negative ale unui copil într-un asemenea mod, încât să nu ajungă să se simtă vinovat. Însă părinții trebuie, în același timp, să fie în stare să își dea seama când copilul suferă din cauza unor probleme care sunt mai profunde decât reacțiile emoționale obișnuite în diferite situații. Problemele emoționale profunde și de durată sunt complexe și necesită, de obicei, nu doar răbdare și înțelegere din partea părintelui, dar și terapie și consiliere specializată, din partea unui psiholog sau a unui psihiatru de copii. Părinții ar trebui să ia în seamă chiar și cele mai mici semne de tulburări emoționale ale copiilor lor, deoarece cu cât acestea sunt depistate mai devreme, cu atât pot fi rezolvate mai ușor.

Următoarele caracteristici de comportament ar putea indica faptul că nu este totul în regulă în ceea ce privește latura emoțională a copilului. Vă rog să rețineți că nici una dintre acestea nu este semnificativă dacă apare singură. (Trebuie să fie prezente cel puțin cinci, în diferite combinații, pentru a semnala o problemă.)

1. Nervozitate sau iritabilitate exagerată.
2. Incapacitatea de a se relaxa sau odihni.
3. Apatie excesivă și/sau melancolie excesivă.
4. Lipsa capacității de concentrare și tendința de a se lăsa ușor distras de la preocuparea sa.
5. Frecvente accese de plâns nejustificate.
6. Lipsa de interes față de ceea ce se petrece în jurul său sau față de alți copii.
7. Timiditate și tăcere neobișnuite.
8. Lipsa râsului sau a zâmbetului.
9. Nerăbdare și anxietate exagerată de a face ceva ce se așteaptă din partea lui sau care este considerat „bun”.
10. Frecvente încercări de a se ascunde sau de a fugi.

11. Manifestări frecvente de agresivitate (atât în cuvinte, cât și în acțiuni, cum ar fi lovitul sau mușcatul).

12. Porniri distructive.

13. Frecvente accese de mânie.

14. Plângeri frecvente referitoare la probleme fizice, cum ar fi dureri de stomac sau de cap.

15. Udarea patului noaptea (după o perioadă în care lucrul acesta nu se mai întâmpla).

16. Temeri neobișnuite și nejustificate.

17. Schimbări marcate de personalitate și/sau de comportament.

18. Scăderi vizibile ale rezultatelor școlare (pentru copiii școlari).

Care este motivul pentru care unii copii manifestă emoții sănătoase, pozitive, în timp ce alții manifestă emoții negative? Problemele emoționale sunt adesea generate de evenimente și de situații extrem de stresante, din viața copilului. Următoarea listă amintește câteva dintre aceste perioade potențial dificile.

1. Divorțul părinților.

2. Conflict între părinți, în cămin (ca și conflictul între familie și copil).

3. Starea de tensiune a părinților, din cauza problemelor personale sau de serviciu.

4. Tulburarea rutinei din cămin, cum ar fi prezența unor vizitatori pentru o perioadă mai îndelungată.

5. Situații noi, cum ar fi începerea școlii sau venirea unei noi îngrijitoare care să stea cu copilul.

6. Nemulțumire față de propriul comportament, cum ar fi incapacitatea de a se trezi noaptea pentru necesitățile fiziologice.

7. Prea multe critici adresate copilului.

8. Așteptări nerealiste din partea copilului.

9. Insuficient timp de calitate petrecut cu familia.

10. Dificultăți în câștigarea unor prieteni la școală.

11. Presiuni sau dificultăți în activitatea școlară (deprinderea cititului, realizarea unei mici compuneri etc.).

12. Boala sau moartea unuia dintre membrii familiei.

Neglijarea din partea părinților poate fi, de asemenea, un factor răspunzător de apariția unor emoții negative la copii. În primul

rând, este posibil ca părinții să nu le ofere copiilor lor atenția și dragostea de care au nevoie pentru a crește, a fi sănătoși și integri. În al doilea rând, este posibil ca părinții să neglijeze corectarea și tratarea emoțiilor negative, atunci când acestea se manifestă pentru prima dată, astfel că aceste emoții continuă să evolueze în deprinderi negative. În al treilea rând, este posibil ca părinții să neglijeze să le ofere copiilor exemplul unor metode constructive de a trata emoțiile negative, să manifeste continuu emoții pozitive de fericire, de bucurie, de speranță și de afecțiune.

Pe scurt, copiii trebuie să învețe că nu este ceva greșit să treacă și prin emoții negative, dar în tratarea acestor emoții ei trebuie să acționeze într-un mod constructiv. În plus, părinții au responsabilitatea de a le asigura copiilor lor un mediu emoțional „sigur" și un exemplu de viețuire plină de bucurie și de optimism, pentru că doar prin cultivarea emoțiilor pozitive se dezvoltă caracterele frumoase. Pavel a dat un sfat excelent atunci când a spus că ar trebui să ne concentrăm asupra lucrurilor care sunt nobile, drepte, curate, demne de iubit și demne de primit – și să ne bucurăm întotdeauna în Domnul. (Filipeni 4,8)

*… cel ce ascultă mustrarea capătă pricepere.*
(Proverbe 15,32)

# 4

# Înțelegerea disciplinei

## Ce este disciplina?

*A disciplina înseamnă a învăța*. Autocontrolul este una dintre cele mai importante lecții pe care trebuie să le învețe copiii mici. Și această lecție se învață doar printr-o disciplinare eficientă.

Părintele își disciplinează copilul pentru a-l ajuta să-și îmbunătățească atitudinea sau comportamentul, astfel încât să poată deveni mai bun și mai fericit. În disciplinare, obiectivul cel mai înalt este ca, în cele din urmă, copilul să învețe cum să-și controleze singur comportamentul, astfel încât să nu mai fie nevoit să se bazeze pe disciplinarea venită din partea altora.

Uneori este de folos pentru părinți să facă deosebire între disciplină, care are drept scop educarea, și pedeapsă, care are drept scop obligarea copilului să se conformeze unor reguli. Un părinte eficient va disciplina în mod permanent (îl va învăța pe copil un comportament acceptabil), dar nu va și pedepsi neapărat! Pedeapsa sugerează durere, pierdere sau suferință. Ea este administrată drept consecință pentru o faptă rea. Adeseori, amenințarea cu pedeapsa îi sperie pe copii, determinându-i să asculte. Ea are foarte puțin de-a face cu a-i învăța eficient cum să-și controleze propriile acțiuni și după ce amenințarea pedepsei a fost îndepărtată. De multe ori, un părinte își pedepsește copilul pentru a-și descărca mânia. Iar pedeapsa aplicată la mânie nu este niciodată o disciplină eficientă. Mânia te face să spui lucruri care vor distruge încrederea copilului

în sine. Un exemplu este: „Nu poți să faci nimic bun?” Sau mânia te poate determina să faci lucruri care vor distruge respectul de sine al copilului, cum ar fi să-l lovești în mod impulsiv sau să-l izolezi nejustificat și să le spui celorlalți că a fost un copil obraznic și neascultător.

Acțiuni de felul acesta în nici un caz nu-l vor învăța pe copilul tău stăpânirea de sine. Ele îl vor învăța (1) să nutrească simțăminte de ură față de tine, (2) să facă planuri de răzbunare, (3) să creadă că nu este destul de bun și (4) că, dacă ești mai mare, ai dreptul să spui și să faci lucruri care îi rănesc pe ceilalți.

Avem în Biblie un sfat foarte categoric împotriva întărâtării copiilor la mânie (Efeseni 6,4). Prea adesea, pedeapsa trezește în copil simțăminte negative, cum ar fi ura, umilința și lipsa de respect. Lucrul acesta este adevărat mai ales atunci când copilul simte că pedeapsa pe care a primit-o este nedreaptă.

Pe de altă parte, disciplina eficientă îl învață pe copil cum să-și aducă acțiunile sub control. De acest lucru se va ocupa următorul capitol!

## Premisele unei discipline eficiente

**Stabilirea raportului**. Primul „ingredient” necesar pentru o disciplină eficientă este raportul pe care l-ai stabilit cu copilul tău. Acest raport se realizează arătându-i copilului că este acceptat, înțeles și iubit și că te bucuri să fii în preajma lui. Când copilul simte această căldură, el își dorește în mod natural să te mulțumească, să-ți facă pe plac făcând ce ceri. Copilul care este nesigur de relația lui cu tine și de sentimentele tale față de el va testa întotdeauna limitele ca să vadă cum vei reacționa. (Vezi capitolul 3, „Gelozia”)

Din când în când, fără să se gândească sau în mod intenționat, orice copil va face anumite lucruri care cer disciplină. În general, disciplinarea poate fi astfel administrată încât raportul dintre tine și copil să nu aibă deloc de suferit, de exemplu, ținându-l strâns lângă tine până când capătă din nou controlul asupra propriului comportament sau discutând cu el despre ceea ce s-a întâmplat.

Atunci când, în anumite ocazii, conflictul dintre tine și copil ajunge într-un asemenea punct încât raportul dintre voi este rupt, este foarte important ca, imediat ce este posibil, să ai cu el o întâlnire

pozitivă și plină de căldură. Un exemplu ar fi acela de a-l ține strâns lângă tine și de a-i citi ceva; sau caută ceva pentru care să-l lauzi, cum ar fi faptul că și-a legat singur șireturile la pantofi, că și-a ales o cămașă sau o rochiță frumoasă sau că și-a făcut patul. Aceasta îl va ajuta pe copil să-și dea seama că nu pe el îl dezaprobi, ci atitudinile necorespunzătoare pe care le manifestă ocazional.

## Impune-te ca o autoritate

Majoritatea dintre noi considerăm că o „autoritate" este cineva care ține frâul destul de strâns (are puterea în mână) și impune regulile cu strictețe. Dar o altă definiție a „autorității" este aceea de „specialist". De exemplu, se spune despre un savant că este „o autoritate în domeniu", adică în specialitatea sa. Ceilalți privesc către acest tip de autoritate cu respect și cu încredere. Acesta este tipul de autoritate pe care trebuie să îl aibă părinții. Noi trebuie să devenim specialiști în a-i înțelege pe copii, astfel și să îi tratăm în așa fel, încât să le câștigăm respectul. Specialistul nu se impune ca autoritate, spunând: „Iată, acestea sunt regulile, va trebui să vă conformați lor. Eu am întotdeauna dreptate." Nu. El este o persoană deschisă, care a devenit o autoritate datorită priceperii deosebite pe care o are în domeniul său. Când ajungi un astfel de specialist, copiii tăi te vor respecta ca pe o autoritate.

Pentru ca disciplina să fie eficientă, copiii trebuie să învețe că ești serios și sigur de ce spui, astfel încât ei îți pot urma întru totul îndrumările. Copiii trebuie să învețe să aibă încredere în ce spui, pentru că ești părinte, chiar dacă nu-ți înțeleg pe deplin motivele. Când lecția aceasta este învățată, copilul va fi cruțat de confuzia testării și a îndoielii cu privire la orice îi ceri sau îi spui.

Când îți înveți copiii lecția autorității părintești, trebuie să fii conștient de tehnicile de deviere de la subiect pe care le folosesc copiii adesea: „De ce trebuie să fac acest lucru?" „Nu este drept." „De ce îmi ceri mereu numai mie să fac acest lucru, și lui Suzie nu?" „Mi-este foame, n-aș putea să mănânc, mai întâi?"

Tendința părintelui este aceea de a le răspunde și, înainte de a îți da seama, te lași deja atras într-o dispută a argumentelor, în care

cererea pe care le-ai făcut-o copiilor este cu totul uitată. Atunci când copilul răspunde la cererea ta comentând, trebuie să decizi imediat dacă nemulțumirea sa este sau nu legitimă. Dacă este doar o tehnică de a-ți distrage atenția și de a amâna necesitatea împlinirii cererii tale, ignor-o și repetă încă o dată cererea pe care i-ați adresat-o mai înainte. Dacă și de data aceasta comentează, continuă să-i ignori contestația și repetă cu fermitate cererea, până când își dă seama că ești hotărât în ceea ce spui.

Ca să-l convingi pe copilul tău că ești o autoritate, nu trebuie să te porți cu asprime sau să folosești cuvinte poruncitoare. Părinții care păstrează distanța între ei și copii și-și exercită autoritatea într-o manieră rece și lipsită de simpatie, nu câștigă dragostea copiilor lor. În loc de aceasta, strânge-ți copiii pe lângă tine, arată interes față de activitățile lor și joacă-te cu ei. Prin aceasta, nu doar că îi vei face fericiți, dar le vei și câștiga dragostea și încrederea. Atunci când dedici timp stabilirii unei relații cu ei, copiilor le va fi mai ușor să îți respecte autoritatea.

Pentru a începe să te impui ca o autoritate, încearcă următoarele sugestii:

1. La început, cere-i copilului să facă doar acele lucruri care îi pot fi impuse. Lucrul acesta trebuie să înceapă la o vârstă foarte fragedă. De exemplu, spune-i clar și pe un ton plăcut: „Spală-te pe mâini”. Dacă micuțul nu ascultă, îl poți duce chiar tu la chiuvetă, dând drumul la jetul de apă peste mânuțele lui și ajutându-l să se spele. În general, copiilor le place să fie independenți și nu vor accepta ca lucrul acesta să se mai întâmple mult timp.

De obicei, cererile care pot fi impuse au ca țintă grija copilului față de propriul corp: somnul, mâncatul, plânsul sau mersul la toaletă. În aceste domenii, el deține controlul final. Să-i spui unui copil: „Nu mai plânge!” sau „Culcă-te!” înseamnă să-i ceri lucruri în privința cărora nu îl poți constrânge – realitate pe care un copil cu spirit de observație și încăpățânat o va descoperi foarte repede.

2. Cere-i lucrul respectiv doar o singură dată, înainte de a-l constrânge să-l facă. Dacă ești sigur că micuțul a auzit și a înțeles ce aștepți de la el, atunci cererea nu trebuie repetată. Repetarea ei nu face altceva decât să te învețe pe tine să-l cicălești, iar pe copil să nu asculte.

3. Nu-i cere copilului prea multe lucruri deodată. Cel mai bine este să începi cu unul singur, iar atunci când el răspunde la acesta, poți adăuga și altele pe care, de asemenea, i le poți impune în cazul neascultării. De exemplu, după ce copilul învață să-și spele mâinile atunci când i se cere acest lucru, adaugă și alte cereri, precum: „Vino la masă”, „Folosește șervețelul” etc. Toate acestea îi pot fi impuse.

4. După ce copilul a învățat să răspundă la cererile pentru a căror îndeplinire poate fi constrâns, poți începe să-i ceri lucruri pe care nu este ușor să i le impui. De exemplu: „Mănâncă tot ce ți-am pus în farfurie”, „Închide ochii și încearcă să adormi” etc.

Ca să reușești în aplicarea disciplinei, trebuie să limitezi cererile pe care i le faci copilului tău. Acestea trebuie să fie rostite clar și cu o voce fermă. Dacă, după aceea, urmărești întocmai ceea ce ai spus, verificând dacă micuțul ascultă, nu va trece mult până când el va dobândi respect față de autoritatea ta.

Ca în toate aspectele relației părinte-copil, lucrul cel mai important este ca disciplina să fie administrată într-o atmosferă de căldură și iubire.

**Fii consecvent**. Pentru ca un copil să se poată simți în siguranță, trebuie să-l asiguri că în lumea lui există o anumită ordine; el trebuie să aibă idee despre modul în care vor reacționa, în anumite situații, fiecare dintre adulții care sunt implicați în îngrijirea lui. Consecvența este cuvântul-cheie, există o mulțime de aspecte ale consecvenței care sunt importante.

1. Fii consecvent în ceea ce le ceri copiilor și în ceea ce aștepți de la ei. Dacă o dată spui: „Este timpul să vii în casă, acum!” și îi ceri copilului să se oprească din orice activitate începută pentru a veni în casă chiar atunci, iar data viitoare spui: „Vino chiar acum”, după care îl lași să se mai joace încă cincisprezece minute, fără nici o explicație, copilul nu va ști niciodată ce să facă atunci când îl chemi în casă de la joacă.

Inconsecvența în ceea ce le ceri copiilor va conduce la inconsecvența lor în a asculta de cerințele tale. De exemplu, Jim știe că cea de-a unsprezecea regulă a casei este: „Să-ți faci patul”; dar în jumătate dintre ocazii mama nu verifică deloc dacă l-a făcut sau nu,

astfel că patul său rămâne nestrâns fără nici o consecință. De aceea, atunci când se trezește dimineața, în mod inconștient, Jim gândește cam așa: „Oare să-mi fac patul, sau nu? Mama nici măcar nu va observa, așa că am să-mi încerc norocul și am să-l las nefăcut!” Inconsecvența părinților conduce la inconsecvența copiilor!

2. Fii consecvent în metoda de disciplinare pe care o folosești pentru un anumit comportament necorespunzător. Copiii se simt în siguranță atunci când știu în ce mod vei reacționa într-o situație dată. De exemplu, copiilor le face bine să știe că, dacă deranjează în timpul serviciului divin, vor fi dați afară din sală. Însă, dacă într-o ocazie când copilul deranjează îl dai afară, dar cu alte ocazii îi treci cu vederea comportamentul nepotrivit, el nu va ști niciodată la ce să se aștepte și este foarte probabil că își va încerca șansa, sperând că tot nu i se va întâmpla nimic. Consecvența în această privință, îi va ajuta pe copii să învețe consecvența și în propriul comportament. Astfel, ei vor putea să facă o alegere rațională cu privire la modul în care se poartă.

Atunci când copiii se comportă greșit din cauză că adulții sunt inconsecvenți în modul cum îi tratează, cei vinovați sunt adulții.

3. Părinții ar trebui să lucreze împreună la menținerea limitelor și să trateze uniform problemele de comportament. Părinții – și orice alt adult care locuiește în casă sau care are grijă de copii – trebuie să se ferească să arate vreun dezacord sau vreo deosebire, în ceea ce privește metodele de disciplinare. Atâta timp cât este vorba despre copii, adulții ar trebui să se susțină unul pe celălalt. În această privință, copiii se dezorientează ușor atunci când există mai mulți adulți implicați în îngrijirea și supravegherea lor, fiecare având propria idee în legătură cu ceea ce înseamnă un comportament adecvat. Acesta le oferă copiilor siguranță. Dacă unul dintre părinți îi dă voie copilului să se ridice în picioare în leagăn, iar celălalt nu, va fi dificil pentru copil să învețe un nou mod de a se comporta de fiecare dată când un alt adult încearcă, într-un mod diferit, să-l învețe să se poarte. De exemplu, este posibil ca o persoană să-l laude pe copil atunci când se poartă frumos, dar trece sub tăcere atitudinile negative ale acestuia, atunci când ele apar. Dacă informația aceasta nu este comunicată și celuilalt părinte sau celorlalți adulți implicați,

este posibil ca aceștia să facă mare caz când comportamentul copilului este necorespunzător. Lucrul acesta va avea un efect exact opus față de ceea ce încearcă să facă și să-l învețe pe copil primul părinte. Copilul învață de la primul părinte că poate să obțină atenția celorlalți purtându-se frumos, iar de la celălalt că poate să obțină atenția celorlalți purtându-se necorespunzător.

4. Pe cât posibil, ar trebui să existe consecvență între casă și școală, în ceea ce privește așteptările pe care le au atât părinții, cât și educatorii, din partea unui copil. Când apar diferențe, ar trebui să i se explice copilului motivele acestor inconsecvențe, astfel încât să poată înțelege și să fie în stare să se adapteze. De exemplu, poate că este nevoie ca micuțul să învețe că are voie să deseneze cu degetul pe masă doar la școală, dar nu și acasă. Acasă poate să se joace singur în curte, dar la școală nu.

**Evită conflictul.** Într-un conflict, întotdeauna cineva pierde; și, adesea, acest cineva este părintele! Iată cum se întâmplă. Părintele încearcă să învingă, bazându-se pe autoritatea și pe puterea lui, de exemplu strigând la copil sau chiar pălmuindu-l. Când se întâmplă lucrul acesta, chiar dacă este posibil ca, în cele din urmă, copilul să se supună pentru că nu are încotro, părintele este „învingător” doar datorită forței. Copilul nu învață nimic despre stăpânirea de sine.

Soluția este aceea de a încerca toate căile posibile pentru a rămâne de partea copilului, dar întărind și aplicând, în același timp, cerința respectivă. De exemplu, sentința: „Nu ai voie să iei mingea” va conduce la conflict mult mai adesea decât explicația: „Știu că vrei și tu mingea, dar acum se joacă John cu ea”. Primul comentariu nu ia în considerare sentimentele copilului, astfel că te așază imediat în tabăra adversă. Cel de-al doilea însă te așază de aceeași parte cu el prin faptul că manifești înțelegere față de sentimentele lui, dar înțelege și realitatea situației.

Pentru a preveni pe cât posibil conflictul, ar trebui să ții cont de următoarele aspecte:

1. Nu-ți pierde cumpătul. Dacă ești în pericol să nu te mai poți stăpâni, cel mai bine este să „evadezi” pentru câteva minute din situația conflictuală și să te rogi pentru călăuzire. Acest „timp de gândire” nu numai că îți va da ocazia să reflectezi la situația

respectivă și să poți lua o decizie potrivită în această privință, dar îi dă și copilului posibilitatea de a se liniști. De multe ori, când lucrul acesta se întâmplă, copilului îi pare rău pentru purtarea lui și își schimbă atitudinea, astfel că nu-ți mai rămâne prea mult de făcut.

2. Nu interveni decât atunci când este cu adevărat nevoie. Pentru a-ți da seama când este cazul să intervii, îți este de folos să împarți comportamentul copilului tău în trei categorii: (1) Atitudini care îți plac, (2) atitudini care nu îți plac, dar pe care le poți tolera și (3) atitudini care nu îți plac și pe care nici nu le poți tolera. Pentru atitudinile din prima categorie, copilul trebuie să fie lăudat. Pentru cea de-a treia categorie este nevoie de disciplinare, folosind metode precum un timp de separare și izolare, adică suportarea consecințelor logice ale purtării lui sau o altă tehnică de disciplinare despre care vom discuta mai târziu, în acest capitol.

Majoritatea părinților sunt de părere că cel mai dificil comportament este acela care se încadrează în categoria a doua. Exemplele pot include uneori plânsul fără motiv, trasul de timp, udatul patului, lăsarea lucrurilor în dezordine când, de obicei, copilul este ordonat, încălțarea pantofului în celălalt picior etc. Multe dintre aceste gesturi comportamentale fie reprezintă metode de a atrage atenția, caracteristice vârstei și care vor dispărea în mod automat pe măsură ce copilul va crește, fie pot fi abordate într-un mod creativ, fără o confruntare directă pe seama problemei. Cu cât vei reuși să repartizezi cât mai multe dintre atitudinile copilului tău în această categorie, cu atât se vor ivi mai puține conflicte între voi.

A învăța din proprie experiență și din propriile greșeli reprezintă, adesea, o metodă eficientă. Dacă îi vei oferi copilului tău posibilitatea de a-și îndrepta singur greșelile, nu vei mai fi pus la fel de des în situația de a te implica într-o acțiune disciplinară, evitând, în felul acesta, un potențial conflict.

3. Fii flexibil în metodele disciplinare pe care le folosești. Fiecare copil este diferit și va răspunde într-un mod diferit la disciplină. De exemplu, un copil se va opri imediat când îi ceri acest lucru, în timp ce altul nu se va opri până când nu te vei duce tu lângă el, ca să-i impui ascultarea. Timpul de izolare poate să se dovedească o metodă eficientă în cazul unui copil, dar îl poate speria și îndârji pe un

altul. Trebuie să-ți cunoști copiii suficient de bine pentru a-ți da seama care metode de disciplinare vor fi eficiente și care nu vor face altceva decât să agraveze conflictul.

4. Câștigă încrederea copilului tău. Când copilul va înțelege că nu ești împotriva lui, ci doar îl înveți și îl disciplinezi, pentru ca el să fie mai fericit și să se înțeleagă mai bine cu ceilalți copii, vor exista mai multe șanse să răspundă pozitiv.

5. Încearcă să folosești umorul pentru a detensiona o situație. Dacă tu și copilul puteți să râdeți împreună de situația respectivă, aceasta se va dovedi adesea de folos în crearea unei atmosfere propice pentru discutarea neajunsurilor, fără să intervină supărarea.

6. Procedează exact invers de cum se așteaptă copilul. Atunci când nu știi cum să acționezi într-o anumită situație, de multe ori se dovedește de folos să încerci să îți dai seama la ce se așteaptă copilul și apoi să-l surprinzi făcând exact contrariul. De exemplu, John este supărat pe tine și mâzgălește peretele cu creioanele colorate. El se așteaptă să-i spui că trebuie să înceteze imediat și să înceapă să șteargă. O astfel de cerere din partea ta ar putea conduce la o adevărată luptă, datorită dispoziției sufletești în care se găsește. De aceea, este mai potrivit să îi oferi o foaie de hârtie și să te așezi să desenezi împreună cu el. După ce v-ați delectat astfel împreună, curățarea peretelui poate deveni o adevărată joacă și, în același timp, copilul va fi pregătit să discute cu tine despre motivul supărării lui. Pentru că ai reușit să-i potolești supărarea, el este acum mai dispus să accepte disciplina din partea ta, dacă îi spui pe un ton hotărât: „Nu este voie să mâzgălești peretele și de aceea va trebui ca acum să freci și să cureți toate semnele pe care le-ai făcut”.

**Plănuiește dinainte ambianța căminului.** O plănuire atentă a programului și a ambianței căminului îi va ajuta pe copii să-și controleze și să-și adapteze comportamentul, în timp ce un program neregulat și dezorganizat nu va face altceva decât să genereze numeroase probleme de disciplinare. Este important ca programul în cămin să fie astfel organizat, încât o activitate să nu se suprapună alteia. De exemplu, atunci când cuburile sunt așezate unul peste celălalt în dreptul ușii, pe unde se circulă tot timpul, șansele sunt mult mai mari ca, din neatenție, construcția să fie doborâtă la podea.

O astfel de alegere va conduce la conflict. Dacă în familia ta sunt mai mulți copii, sau ai grijă și de copiii altor familii, zonele sigure și liniștite din casă trebuie să fie undeva departe de cele în care se desfășoară jocuri mai zgomotoase și care implică mai multă agitație. Lângă rafturile cu jucării mici trebuie să fie așezată o masă. Materialele necesare desenului (culori și acuarele) trebuie să fie așezate lângă o chiuvetă și pe o suprafață ușor de curățat. O cameră de joacă bine organizată mai presupune ca pentru cuburi să fie rezervat un raft special, iar jucăriile să fie așezate într-un loc unde copiii să poată ajunge cu ușurință ca să le ia și să le pună la loc, și nu într-o cutie mare, care încurajează la dezordine. Atunci când camera este organizată în felul acesta, copiii vor putea învăța cum să găsească jucăria pe care o vor și cum să o pună la loc. Aceasta nu numai că-i va încuraja să devină independenți, dar îi va și învăța cum să se descurce singuri.

Dintr-un program bine planificat face parte și rutina zilnică. Ea reprezintă o metodă foarte eficientă de a-i ajuta pe copii să dea dovadă de stăpânire de sine în situațiile în care nu au de ales. În același timp, rutina zilnică îi ajută pe copii să se simtă în siguranță și să anticipeze activitățile sau schimbările planificate în mod regulat. De exemplu, dacă somnul de după-amiază urmează de obicei după citirea unei povești, spălatul mâinilor, servitul mesei și mersul la toaletă, copilul va accepta mai ușor ideea că trebuie să se odihnească decât dacă nu știe niciodată în ce moment va fi trimis la culcare.

**Precizează limitele.** Limitele trebuie să fie precizate clar și respectate. Copilul care știe ce anume îi este îngăduit și ce nu, se simte mai în siguranță și va fi mai capabil să se autocontroleze. Mulți părinți sunt inconsecvenți în menținerea limitelor, pentru că au stabilit atât de multe, încât nici ei și nici copiii nu și le mai pot aminti pe toate. Cu cât există mai puține limite, cu atât este mai bine. Încearcă aceste trei reguli: (1) Să nu-ți faci rău ție, (2) să nu le faci rău altora și (3) să nu faci rău lucrurilor (să nu le strici). Orice limită pe care o stabilești se poate baza pe una dintre aceste trei reguli foarte ușor de reținut. Atunci când copilul aleargă și iese în stradă, îi poți spune: „Nu ai voie să ieși în stradă, pentru că nu ai voie să-ți faci rău, punându-te în pericol. Te poți juca în curte.” Dacă lovește un alt

copil: „Nu ai voie să-l lovești, pentru că nu ai voie să le faci rău celorlalți. Îți poți folosi mânuțele pentru a ajuta.” Și dacă începe să mâzgălească masa: „Nu ai voie să mâzgălești masa, pentru că nu ai voie să strici lucrurile. Poți să mâzgălești pe hârtia aceasta.”

Aceste reguli reprezintă temelia autodisciplinării copilului tău. Când nu este sigur dacă are sau nu voie să facă un anumit lucru, el se poate întreba singur: „Îmi va face rău mie, celor din jur sau lucrurilor?” Dacă răspunsul este „nu”, cel mai probabil că îi este îngăduit să-l facă.

## Sfaturi generale

**Nu fi moralizator.** Părinții trebuie să aibă întotdeauna grijă să nu critice persoana, ci fapta. Predicile pe marginea a ceea ce crezi tu că a stat la originea comportamentului greșit al copilului sau explicațiile interminabile sunt rareori de folos. Trebuie să-i spui clar că ceea ce a făcut nu este îngăduit, arătându-i, în același timp, că îl iubești. Nu-i spune: „A fost frumos ce-ai făcut?” sau „Copiii cuminți nu se poartă așa.” Astfel de aprecieri îi sugerează copilului că este rău și îi distruge simțământul valorii personale. Dacă își dă singur seama că a greșit, nu mai insista aducând mereu în discuție incidentul sau criticându-l pentru modul cum s-a comportat. Copilul nu trebuie să simtă niciodată că cel criticat este *el*, ca persoană. Trebuie să îi arăți clar că ceea ce dezaprobi este *modul cum s-a purtat*. Este o metodă înțeleaptă să nu condamni niciodată un copil pentru purtarea lui și să nu-l critici în fața celorlalți.

**Ia în considerare motivele.** Înaintea vârstei de șase-șapte ani, majoritatea copiilor consideră că, dacă fac ceva greșit sau strică ceva, merită o pedeapsă corespunzătoare cantitativ distrugerii provocate, indiferent care au fost motivele faptei respective. De exemplu, dacă îi relatezi unui copil preșcolar următoarea întâmplare: „Un băiețel era supărat pe mama lui și a aruncat pe jos cu o ceașcă, spărgând-o, în timp ce un alt băiețel încerca să-și ajute mama la strânsul mesei și a scăpat pe jos toate vasele pe care le avea în mână, spărgându-le”, pentru ca apoi să-l întrebi: „Care băiețel merită o pedeapsă mai mare?”, copilul va răspunde, în mod tipic: „Băiețelul care a spart

mai multe vase”, fără să țină seama de motivele care au stat la baza faptei. Acest răspuns este caracteristic modului de gândire al copilului mic. Părinții pot avea și ei, contribuția lor la o astfel de gândire greșită, reacționând excesiv la anumite greșeli, pedepsind uneori cu severitate ceea ce a fost un simplu accident.

Disciplina trebuie să fie administrată în funcție de motivele faptei, nu de consecințe. De exemplu, dacă un copil sparge ceva în mod accidental, simțămintele lui de remușcare vor fi adesea o consecință suficientă, pentru a-i aminti ca pe viitor să fie mai atent. În schimb, dacă sparge ceva în mod intenționat, pentru că este supărat, atunci trebuie procedat în așa fel încât să știe și să țină minte că așa ceva nu este îngăduit. De multe ori, atunci când copiii sunt pedepsiți pentru ceva ce au săvârșit din greșeală, ei se supără pe părinți pentru lipsa lor de înțelegere. Supărarea aceasta, generată de ceea ce ei percep drept un tratament nedrept, îi poate conduce, mai târziu, la un comportament agresiv și distrugător.

**Fii pozitiv.** Exprimă-ți cerințele sub o formă pozitivă. În loc să spui: „Nu sta pe masă!”, spune: „Stai pe dușumea!” Prin aceasta, îți vei ajuta copilul să înțeleagă ce fel de comportament este acceptat și îi vei da și o instrucțiune pe care s-o urmeze. Simpla interdicție: „Nu sta pe masă” nu-i oferă copilului nici o alternativă acceptabilă.

Amenințări de genul: „Dacă o mai lovești o dată…” – sunt ineficiente. Majoritatea copiilor nu aud decât „o mai lovești o dată”, ceea ce și fac, de obicei! Trebuie să fii conștient de faptul că multe dintre problemele de comportament ale copiilor sunt provocate de părinți, prin aceea că reacționează exagerat față de comportamentul lor negativ. Copiii învață repede ce îi face pe părinți să explodeze. Atunci când copilul este supărat și vrea să se răzbune pe tine, va face exact ce i-ai interzis.

**Evită acel „nu” stupid.** Un „nu” stupid nu este altceva decât o acțiune reflexă, o reacție obișnuită atunci când ești într-o dispoziție proastă. Întreabă-te în sinea ta: „Este acest ’nu’ cu adevărat necesar sau este stupid?” „Nu-urile” pe care le primește ca răspuns copilul tău nu trebuie să fie prea multe, altfel ele vor deveni ceva comun și ineficient. Părinții intră adesea singuri în dificultate aruncând un „nu” grăbit la cererea copilului, în loc să se gândească la ea și să

vadă dacă este posibil să o împlinească. De exemplu, atunci când copilul spune: „Pot să ies la joacă?”, părintele răspunde: „Nu”.

Copilul: „De ce?”

Părintele: „Pentru că toți ceilalți copii stau în casă, chiar și eu trebuie să stau în casă.”

Copilul: „De ce vrei să stau cu tine în casă?”

Părintele: „Ca să pot avea grijă de tine.”

Copilul: „De ce să ai grijă de mine?”

Părintele: „Am spus ‘nu’”.

Copilul: „Doamna Jones, de alături, este afară. De ce nu mă poate supraveghea ea?”

Părintele: „Am spus ’nu’”.

Copilul: „De ce?”

Și, înainte ca părintele să-și dea seama ce se întâmplă de fapt, ajunge la concluzia că nu a avut un motiv întemeiat pentru a spune „nu”, se răzgândește și spune „da”. Acest fel de dialog îl învață pe copil două lucruri: (1) Că „nu-ul” tău nu are prea mare însemnătate; și (2) că, dacă insistă suficient, poate să-ți schimbe hotărârea. Ilustrația aceasta nu vrea să spună că o dată ce ai apucat să spui ceva nu mai poți nicidecum să te răzgândești, chiar dacă mai târziu îți dai seama că ai greșit. În loc de aceasta, trebuie să recunoști că în prima fază te-ai pripit și ai spus „nu” fără să ai un motiv întemeiat, iar acum îți dai seama că nu este nimic rău dacă-l lași pe copil să iasă la joacă. Dar este întotdeauna mai bine să limitezi „nu-urile” la ceea ce este cu adevărat esențial.

**Salvează situația.** Nu te pune nici pe tine și nici pe copil în situații imposibile. Lasă pentru amândoi o cale rezonabilă de ieșire. Nu-l amenința cu ceva ce nu poți sau nu vrei să aduci la îndeplinire. De exemplu: „Dacă mai faci vreodată așa ceva, am să-l chem pe tatăl tău”, știind însă că tatăl este plecat la serviciu și nu se va întoarce până seara.

Nu-i smulge copilului promisiuni pe care cel mai probabil că nici nu și le va mai aduce aminte. De exemplu: „Promite-mi că nu vei mai lovi niciodată pe cineva”.

Nu aștepta din partea copilului să facă lucruri pe care probabil că nu le va face decât dacă îl iei tu de guler și-l obligi. De exemplu: „Mănâncă toate boabele de mazăre, până la ultima”.

Nu-i îngădui copilului să aleagă între două posibilități când, de fapt, tu nu ești de acord decât cu una dintre ele. Evită să-l întrebi: „Cu ce vrei să te joci?” O astfel de invitație îi oferă posibilitatea să aleagă ceva ce poate că tu nu-i poți pune la dispoziție. Mai bine spune-i: „Vrei să te joci cu cuburile, cu mașinuța sau vrei să pictezi?”

**Anticipează dificultățile.** Dacă poți să anticipezi dificultățile și să-ți previi copilul, lucrul acesta îl va ajuta să capete controlul asupra lui însuși, înainte de a și-l pierde. De exemplu, dacă se joacă cu jucăria altui copil, și tu știi că celălalt copil va fi furios când va descoperi acest lucru, ajută-ți copilul să-și găsească un alt obiect de interes. Multe dintre lucrurile pe care le fac copiii, cu privire la care părinții cred că trebuie să fie corectate, nu s-ar întâmpla niciodată, dacă părinții ar fi mai atenți și i-ar ajuta pe micuți să-și reorienteze comportamentul înainte de a ajunge să se comporte nepotrivit. Iată câteva tehnici eficiente la care poți apela atunci când anticipezi anumite dificultăți:

*1. Controlul prin atingere.* Multe dintre problemele de disciplină apar din cauză că părintele nu este suficient de atent încât să observe momentul când situația devine tensionată sau când conflictul este pe cale să izbucnească. Înainte ca lucrurile să explodeze, uneori o atingere ușoară pe umăr, o îmbrățișare sau o simplă strângere de mână îl vor asigura pe copil că ești lângă el, ca să-l ajuți, la nevoie. Dacă atingerea ta vine la timp, ea îl poate opri pe copil să devină mânios sau agresiv. Controlul prin atingere este eficient doar dacă îți dai seama că se adună nori de furtună. Această atingere trebuie să fie întotdeauna blândă, caldă, oferind siguranță.

*2. Un semn de afecțiune.* O manifestare prietenească de afecțiune îi poate oferi copilului un sprijin rapid într-o situație dificilă. Aceasta poate fi făcută verbal, spunându-i: „Te iubesc!” sau „Arăți grozav!” Poate fi făcută nonverbal, printr-un zâmbet, printr-o clipire din ochi, sau printr-o îmbrățișare spontană. Copiii au nevoie de asigurarea din partea adulților că sunt iubiți și acceptați. Acest suport din partea celor mari îi ajută să-și dezvolte autocontrolul.

*3. Schimbarea preocupărilor.* Când copilul este descurajat, plictisit și se vede că nu mai este în stare să revină la o bună dispoziție nici măcar cu ajutorul părintelui, trecerea la o activitate care îl interesează

și în care poate avea succes îl poate ajuta să-și recapete încrederea în sine. Lucrul acesta este important mai ales atunci când copilul este prea mic pentru a-i putea oferi argumente. Când deviezi atenția copilului către o altă activitate, este important să găsești una pe cât posibil apropiată de cea în care era prins și pe care și-o dorea. De exemplu, când copilul începe să arunce cu cuburile, o activitate potrivită pentru diversiune poate fi aceea de a arunca jucării mai mici într-un coș sau cercuri de plastic pe un cârlig, în loc să-i propui să se așeze cuminte pe jos și să decupeze.

*4. O explicație logică.* Părinții sunt adesea surprinși de vârsta fragedă la care copiii sunt în stare să înțeleagă o explicație logică. Până și micuții de doi ani pot înțelege un raționament simplu atunci când vor. Mulți copii se simt derutați pentru că vor să facă ceva, dar nu există suficient timp sau spațiu sau nu au la dispoziție uneltele necesare. Ei devin mânioși și agresivi, pentru că nu înțeleg aceste limite. Părinții ar trebui să-și rezerve un timp în plus pentru a le explica realitatea situației, arătându-le, totodată, ce pot să facă în cadrul acestor limite. De exemplu: „Nu am din ce să facem înghețată, dar am un pachet de budincă, pe care îl putem prepara". Atunci când îi oferi explicații unui copil, este nevoie ca acestea să fie scurte și simple.

Este adesea eficient să apelezi la cooperarea copilului, când acesta este mai mare. Lor le place să-și mulțumească părinții și să le fie de folos, astfel că, de obicei, vor asculta la această prezentare directă a realității. De exemplu: „Trebuie să fii și tu atent la poveste, pentru că ceilalți vor neapărat s-o urmărească".

*5. Folosirea stimulentelor și recompenselor.* Promisiunile și recompensele nu trebuie să fie folosite pentru a mitui copilul. De exemplu: „Dacă te porți frumos astăzi, îți voi face o surpriză". Cu toate acestea, ar putea fi potrivit, uneori, să folosești promisiunile și recompensele ca pe un stimulent pentru un comportament adecvat. De exemplu: „Dacă îți aduni jucăriile și le pui la loc, poate avem timp să citim o poveste înainte de prânz". De asemenea, este acceptabil să folosim promisiuni și recompense ca o alternativă la un comportament sau la o activitate pentru care nu avem timp imediat. Poți spune: „Nu putem merge astăzi la grădina zoologică, dar putem

merge în parcul copiilor”. Însă înainte de a face orice promisiune, trebuie să te asiguri că o poți împlini. Dacă nu ești sigur, atunci trebuie să ai grijă să-i explici copilului că depinzi de ceva sau de altcineva pentru împlinirea ei. De exemplu: „Putem merge mâine în parc, dacă nu plouă”.

Este mai bine să folosești recompensa ca pe un stimulent pentru un comportament bun, decât să-l mustri tot timpul pe copil pentru un comportament nepotrivit.

## Tehnici de disciplinare

**Consecințele logice, naturale și impuse.** A-l lăsa pe copil să suporte consecințele firești ale comportamentului său este una dintre căile cele mai eficiente de a-l învăța să se comporte adecvat. Este important uneori să nu intervii prompt într-un conflict sau într-o situație, pentru a-i rezolva tu pe loc toate problemele. Unele lucruri se învață mai repede și mai eficient dacă îl lași pe copil să „suporte consecințele” naturale ale propriilor greșeli. Nu este nevoie de critică sau de mustrare. Copilul știe că a greșit, culege roadele purtării lui și data viitoare va fi mai înțelept. Aproape orice încălcare a unei restricții își are consecințele ei firești. Dacă un copil nu-și pune lucrurile la loc, nu le poate găsi atunci când are nevoie de ele; dacă nu vine când îl chemi la cină, va rămâne nemâncat; dacă nu-și pune rufele murdare în coșul de rufe, va rămâne cu ele nespălate etc.

Cum pentru anumite atitudini de neascultare consecințele firești sunt mai serioase, este bine să-i prezinți tu aceste consecințe oferindu-i astfel copilului un argument convingător pentru a nu se mai purta așa. De exemplu: „Johnny este mai mare decât tine. Dacă tu îl lovești, probabil că și el te va lovi și o să te doară. Ce altceva ai putea face ca să vă jucați frumos împreună?”

Dacă nu există consecințe naturale ale comportamentului nepotrivit al copilului, sau dacă acestea sunt periculoase din punct de vedere fizic sau psihic, atunci părinții trebuie să impună anumite pedepse logice. „Logice” constituie cuvântul-cheie. Pentru ca aceste consecințe să fie cât mai eficiente, ele trebuie să fie în strânsă legătură cu răul făcut. De exemplu, dacă un copil sparge un geam, pedeapsa logică impusă de părinte poate fi aceea ca vinovatul să contribuie la

plata geamului. Dacă varsă laptele, trebuie să curețe pe jos. Dacă se poartă urât cu un alt copil, va fi separat de acesta. Chiar și copiii mici sunt în stare să înțeleagă logica acestor consecințe și rareori se simt nedreptățiți de aplicarea lor.

Izolarea, adică un timp în care stă singur, este folosită adesea ca o consecință logică a comportamentului necorespunzător al unui copil. Dacă nu este în stare să se înțeleagă și să se poarte frumos cu ceilalți copii, atunci își pierde dreptul de a sta împreună cu ei. Nu este nevoie să faci din izolarea copilului o experiență neplăcută, pentru a te asigura că lecția a fost învățată. De obicei, simplul fapt că nu se mai poate juca împreună cu ceilalți copii este suficient. Atunci când îți izolezi copilul într-o altă cameră, este bine să-i dai ceva de făcut. Când este lăsat să stea singur într-un colț, fără să facă nimic, are ocazia să gândească tot felul de lucruri rele în legătură cu persoanele care i-au impus această „disciplină". Ar fi mult mai bine să-i oferi ceva care să-l țină preocupat și liniștit sau o carte pe care să se uite, până când simte că este gata să se alăture celorlalți, fără să mai intre în conflict.

Retragerea privilegiilor unui copil este considerată adesea drept o consecință logică a purtării sale nepotrivite. În unele cazuri, ideea aceasta este justificată. De exemplu, dacă nu mănâncă la prânz, nu primește desert. Dar în alte situații nu este deloc potrivit să procedăm astfel. Nu este deloc logic să-l ameninți că nu-i îngădui un anumit lucru dacă nu te ascultă, în cazul în care lucrul acela are o legătură imediată cu comportamentul în discuție al copilului. De exemplu, nu trebuie să-i spui copilului: „Încetează imediat să-l lovești pe Bill, altfel nu vei primi nici un desert". Într-o astfel de situație este mai potrivit să spui: „Încetează imediat să-l lovești pe Bill! Dacă nu vă puteți înțelege nu vei mai avea voie să te joci cu el."

Copiii se pot simți vinovați, atunci când fac ceva greșit și apoi trebuie să suporte consecințele. Încurajează-i să accepte în mod pozitiv aceste consecințe, învățându-i că orice greșeală și orice dificultate care sunt biruite devin trepte către lucruri mai bune.

**Laudă aspectele pozitive și ignoră-le pe cele negative.** Această tehnică de disciplinare este o metodă eficientă pentru schimbarea

comportamentului. Toți copiii doresc atenția și aprecierea celor din jur și își vor adapta comportamentul, astfel încât să poată primi atenție și laude cât mai mult timp cu putință. Secretul este acela de a fi un fin observator și de a sta cu copiii tăi când sunt fericiți și se comportă într-un mod potrivit. Copilul care atrage de obicei atenția părintelui este acela care are un comportament necorespunzător. Din nefericire, mulți părinți ajung să petreacă mai mult timp cu copiii lor când nu sunt cuminți. Și această tendință nu face altceva decât să întărească un comportament negativ.

Nu orice încălcare a regulilor trebuie să fie tratată imediat. În următoarele situații, cel mai bine este să ignori comportamentul nepotrivit.

1. Când copilul se simte frustrat și spune deschis tot ce are pe suflet, atunci chiar și cel mai mic comentariu din partea părintelui poate genera o adevărată explozie. Copilul va fi probabil surd la orice sfat sau propunere. Așteptând până când se va liniști, îi vei oferi atenția pe care o dorește, într-un moment în care se comportă potrivit. Atunci va fi mai dispus să asculte și să învețe.

2. Lasă-l singur pe copil, atunci când este cuprins de mânie. De cele mai multe ori, copiii nu se potolesc cu adevărat atunci când aruncă lucrurile, ci o fac doar de dragul efectului pe care-l are aceasta asupra părinților și pentru a atrage atenția asupra lor.

3. Atunci când copilul face în mod deliberat ceva doar să te necăjească sau să-ți atragă atenția, nu te lăsa prins în cursa lui.

4. Ignoră comportamentul care nu-ți place, dar pe care îl poți tolera, cum ar fi udatul patului, suptul suzetei sau plânsul fără motiv. Cel mai adesea, copilul va părăsi singur un astfel de obicei.

Ignorarea comportamentului nepotrivit al copilului poate fi o metodă eficientă pentru a-l ajuta să-și schimbe purtarea. Dar a-l ignora nu înseamnă a fi indiferent. Deși, la un moment dat, îi poți trece cu vederea o anumită atitudine, mai târziu poți sta de vorbă cu el despre modul cum s-a purtat, astfel încât în mintea lui să nu existe nici o confuzie cu privire la ceea ce aștepți de la el.

O metodă de a evita pedepsirea unui comportament negativ este aceea a timpului de izolare. Imediat după ce unul dintre copii s-a purtat necuviincios, spune-i: „Singur – în cămăruță!” De obicei,

cinci minute de stat singur în camera lui, departe de oricine, vor fi suficiente pentru a produce efectul dorit. Este deosebit de important ca, atunci când anunți sau impui un timp de izolare, să-ți controlezi limbajul trupului, expresiile feței și tonul vocii. Expresia de dezgust, de exasperare sau de iritare îi vor transmite copilului mesajul că a reușit să te prindă în cursa lui. Fii ferm, dar practic.

Înainte de a trece cu vederea comportamentul negativ al copilului, este important să iei în considerare următoarele întrebări: (1) Va fi distructiv pentru copil să-l ignor? (2) Va fi distructiv pentru lucrurile afectate? (3) Va fi distructiv pentru ceilalți copii? Poate fi distructiv pentru copilul tău atunci când ajunge să creadă că este lăsat să facă ce vrea, fără să fie corectat sau pedepsit. Prin aceasta, tendința lui de a greși este încurajată. Nebăgarea în seamă a comportamentului negativ al copilului poate fi distructivă și în cazul când există posibilitatea să se rănească. Poate fi distructivă pentru lucrurile din jur, atunci când copilul se cațără pe masă și începe să arunce încoace și încolo cu jucăriile. Și, în al treilea rând, poate fi distructivă pentru ceilalți copii, atunci când ei văd că prietenul lor poate să nu asculte fără a fi pedepsit. Este posibil ca acest lucru să le afecteze respectul față de tine, ca autoritate.

Această metodă de disciplinare – aprecierea aspectelor pozitive și ignorarea celor negative – se bazează pe principiul că un copil-problemă se poartă uneori în felul în care o face nu pentru că așa s-a născut, ci pentru că așa a învățat (sau, am putea spune, a fost învățat) prin recompensele și încurajările pe care le-a primit. Aceste recompense au putut fi reprezentate de orice, de la o bomboană, o sărutare sau o îmbrățișare și invers, până la pălmuire. Da, o palmă la șezut, primită din partea părintelui poate reprezenta o recompensă pentru un copil care vrea atenție. După ce el s-a purtat urât (lovind, să zicem, un alt copil), îți atrage în cele din urmă atenția asupra lui – tu îl pălmuiești. În acest caz, poate că singura cale de a nu-i recompensa comportamentul negativ este aceea a ignorării lui, acordându-i toată atenția copilului care a fost lovit.

Pentru copii, recompensele imediate sunt cele mai eficiente. Atunci când îi spui copilului: „Îți mulțumesc că ai așezat cuburile la locul lor” la două secunde după ce a făcut acest lucru, vei avea mai

mult succes în încurajarea acestui comportament de dorit, decât dacă trec cinci minute până să-i spui „mulțumesc". Când încerci să-l înveți pe copil cum să se poarte, într-o anumită privință, este de asemenea important să nu aștepți să îndeplinească tot ceea ce i-ai cerut, și de-abia după aceea să-i adresezi o apreciere sau să-l lauzi. De exemplu, dacă vrei să-l înveți să-și adune cuburile după ce a terminat de jucat cu ele, trebuie să începi prin a-l lăuda imediat după ce a așezat primul cub la locul lui.

Recompensele ocazionale sunt cele mai eficiente în menținerea comportamentului învățat. Pe măsură ce copilul învață ce aștepți de la el, vei putea să amâni laudele până când crește din ce în ce mai mult în ascultare. În cele din urmă, atunci când ajunge să pună din proprie inițiativă toate cuburile la locul lor, nu mai trebuie să-i întărești de fiecare dată comportamentul. În acest caz, recompensa, ca metodă de încurajare a unei atitudini, devine mai eficientă atunci când este folosită mai rar, uneori lăudându-l, alteori, nu. În acest punct, a nu-l lăuda reprezintă cu adevărat o dovadă de încredere, arătându-i că nu te îndoiești câtuși de puțin de faptul că va face singur acel lucru. Pentru copil, lauda ta nu mai este o piatră de hotar, el având nevoie de aceasta doar ocazional.

Există două tipuri de încurajări: cea socială (un zâmbet, un cuvânt de laudă, o îmbrățișare) și cea nonsocială (bulinuțe colorate, stafide, steluțe etc.). Pentru majoritatea copiilor, o încurajare socială este mai importantă decât una nonsocială. În această situație se află copiii care au o relație pozitivă cu adulții și care se bucură să le facă pe plac acestora și să primească atenția lor. Pentru o minoritate dintre copii, s-ar putea să fie nevoie să le oferim ceva mult mai tangibil, ceva ce-și doresc foarte mult. Ceva de mâncat, precum stafidele, poate fi de cea mai mare eficiență. Atunci când copilul trebuie să aștepte până la prânz pentru a primi acest gen de aprecieri, o parte din eficacitatea lor poate să se piardă. Însă, în majoritatea cazurilor, ele tot vor rămâne mai importante și mai pline de semnificație decât ceva abstract, precum bulinuțele colorate sau steluțele. Singurul aspect practic al acestor semne de apreciere (bulinuțe, steluțe, abțibilduri) este acela că pot fi acumulate. Atunci când copilul ajunge să strângă un anumit număr, ele pot fi schimbate pentru ceva ce își dorește foarte mult, precum o jucărie sau o plimbare în parc.

Când aplici această metodă, este important să apreciezi de fiecare dată doar câte un singur aspect al comportamentului. Pentru a evalua eficiența disciplinei, trebuie să știi cam cât de des se manifestă atitudinea nedorită. Lucrul acesta se poate face observând de câte ori apare ea într-o oră, în trei ore sau pe parcursul unei zile. Apoi, după inițierea programului de consolidare, reevaluează-l periodic pe copil, pentru a vedea dacă a făcut vreun progres.

Atunci când hotărăști asupra metodei de disciplinare pe care să o aplici în dreptul unui anumit copil, este deosebit de important ca metoda aleasă să fie comunicată și celorlalți membri ai familiei, astfel încât copilul să poată fi iertat sau recompensat cu consecvență.

**Pălmuirea la șezut.** Ca atitudine generală, pălmuirea la șezut trebuie să fie evitată, iar lovirea peste față, bătaia și smucirea – cu totul interzise. Problema pălmuirii la șezut este similară altor metode de disciplinare fizică. Ea se aplică de obicei atunci când atât copilul, cât și părintele se află într-o stare pronunțată de tensiune, iar părintele ajunge în cele din urmă să aplice pedeapsa la mânie.

Atunci când părintele este nervos, există pericolul de a-și pierde stăpânirea de sine. Și când corectezi un copil la mânie, ești, probabil, mai vinovat decât el.

Un alt pericol este acela că pălmuirea la mânie îi oferă copilului un exemplu rău. Când cei mici văd că cineva îi lovește, mai ales când persoana respectivă nici nu are de dat socoteală nimănui, ei vor copia cu ușurință modelul. Ineficiența pedepsei fizice a fost ilustrată de o autoare creștină, printr-o afirmație plină de tâlc. „Să smucești (să zgâlțâi) un copil înseamnă să inviți înăuntru două duhuri rele, în timp ce scoți afară doar unul singur. Dacă un copil a greșit, smucindu-l nu faci decât să agravezi și mai mult situația.” *

De asemenea, este adevărat că pedeapsa fizică, dacă este aplicată la întâmplare, într-un mod nechibzuit, poate afecta dezvoltarea conștiinței copilului. Pălmuirea la șezut face ca simțământul de vinovăție să dispară mai ușor; plătind în felul acesta pentru atitudinea lui nepotrivită, copilul se simte liber să o repete.

---

* White, E. G., *Călăuzirea copilului* (Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1954).

Unii copii, care simt că sunt nebăgați în seamă sau respinși în familie, încearcă să atragă atenția părinților prin a fi obraznici și neascultători. Ei continuă cu aceste atitudini nepotrivite până când, mâniindu-se și pierzându-și cumpătul, părinții ajung să-i pălmuiască. Adeseori, însă, după ce i-au pălmuit, părinților le pare rău și încearcă să repare situația îmbrățișându-i, sărutându-i și mângâindu-i. Astfel, pentru unii copii, aceasta devine singura cale de a primi dragostea și atenția de care au nevoie. O metodă mult mai bună de a ieși dintr-o astfel de situație este aceea de a-i oferi copilului atenție și dragoste atunci când el se poartă cuviincios.

Există oare vreo situație când o palmă peste șezut poate să reprezinte cea mai bună cale de a-l învăța pe copil să se poarte cuviincios? Da, aceasta poate fi o metodă acceptabilă de disciplinare, atunci când un copil mic se răzvrătește împotriva autorității părintelui, iar toate celelalte metode de disciplinare sunt ineficiente în a-l învăța această lecție deosebit de importantă. Aceasta poate fi singura cale de a-i face față unui copil deosebit de îndărătnic. De multe ori, o singură corecție de felul acesta este unicul tratament de care are nevoie copilul, pentru a învăța că părinții au autoritatea de a impune anumite limite. Totuși nu ar trebui să-i dai copilului o palmă dacă nu poți să ceri, având conștiința curată, binecuvântarea lui Dumnezeu asupra corecției aplicate.

Însă, nu uita că aproape întotdeauna există o metodă mai eficientă și mai creștinească decât pălmuirea, pentru a-l învăța pe copil să se poarte cuviincios. S-ar putea ca aceasta să-ți ceară timp și spirit creativ, dar astfel va trebui să depui un mai mare efort pentru a deveni mai înțelept și mai înțelegător și te vei bucura toată viața de roadele muncii tale.

**Exemplul.** Părinții devin exemple pentru copiii lor în tot ce fac. Aceste exemple au o mare influență asupra formării caracterului copiilor. Dar nu este suficient doar să duci o viață de creștin; trebuie să-i și descoperi copilului principiile care promovează o viață fericită și împlinită. Această descoperire se face prin învățare, iar învățarea înseamnă disciplină.

Nu uita că există o mare putere în rugăciune. Când orice altceva s-a dovedit ineficient și te vezi pus în situația de a administra o dis-

ciplină strictă, precum pălmuirea, deoarece copilul nu a răspuns la metode de disciplinare mai blânde, adeseori rugăciunea va realiza o minune în inima micuţului şi îi va părea rău pentru ceea ce a făcut, rugându-te să-l ierţi. Uneori, după o astfel de transformare, nu mai este nevoie de nici un fel de disciplină.

Este important să te rogi pentru călăuzire ori de câte ori îţi disciplinezi copilul. Cere înţelepciunea de a alege metoda cea mai eficientă de disciplinare, dar şi de a şti cum să o aplici, astfel încât copilul să primească cea mai bună învăţătură. Lucrul cu copiii este atât de complex, încât numai printr-o relaţie strânsă cu Domnul Hristos poţi dobândi înţelepciunea de a face faţă diferitelor situaţii zilnice, care vor modela caracterul copilului tău. Dacă-ţi iei timp să te rogi înainte de a-ţi disciplina copilul, vei avea o perspectivă mai clară asupra problemei şi, în plus, vei câştiga calm şi stăpânire de sine.

Cu toate aceste sfaturi, principii, limitări şi precauţii, s-ar părea că nimeni, indiferent câtă instruire şi experienţă ar avea, nu poate atinge standardul de a folosi cu consecvenţă cea mai bună metodă de disciplinare potrivită fiecărui copil în parte. Am putea spune că aşa stau lucrurile, însă aşa cum copiii învaţă din propriile greşeli, tot astfel se întâmplă şi cu părinţii. Părinţii înţelepţi recunosc acest lucru şi, observând cu atenţie reacţiile copiilor lor la diferitele metode de disciplinare pe care ei le aplică, îşi modifică şi îşi adaptează modul lor de a proceda după cum consideră că este potrivit.

*Înțelepciunea este un izvor de viață pentru cine o are…* (Proverbe 16,22)

# 5
# Înțelegerea valorii personale

Imaginea pe care o are un copil despre el însuși – dacă se consideră o persoană de mare valoare sau una cu totul lipsită de importanță – este factorul esențial în determinarea fericirii și a împlinirii lui viitoare. Copilul tău poate să aibă frumusețe și inteligență, bogății și talent, familia voastră poate să fie apreciată, dar, dacă în sufletul lui copilul nu se prețuiește, ci se consideră inferior altora, toate celelalte nu-i vor fi de un prea mare folos.

Obiectivul părinților ar trebui să fie acela de a-l ajuta pe copil să se dezvolte și să-și atingă adevăratul potențial în ceea ce privește comportamentul, fericirea și competența, devenind o persoană cu un simțământ sănătos al valorii personale.

Cel care își apreciază valoarea are respect față de sine, față de caracterul și comportamentul său. El crede în capacitățile sale și, de aceea, are tăria și încrederea lăuntrică de a-și pune ținte noi și de a încerca să le atingă. Dacă dă greș, nu se lasă copleșit de simțămintele de eșec și de vinovăție. El este în stare să se ridice și să o ia de la capăt.

O persoană care are simțământul valorii personale știe nu numai că are o valoare înnăscută, intrinsecă, ci și că poate contribui ea însăși la creșterea acestei valori, lucru care va fi apreciat de ceilalți. În același timp, o astfel de persoană se simte iubită și prețuită de cei apropiați. Cu alte cuvinte, se simte bine așa cum este; și, pentru că se acceptă și se apreciază pe sine, poate să îi accepte și să îi prețuiască și pe ceilalți, tratându-i cum se cuvine.

De obicei, un copil se prețuiește la nivelul la care simte că îl prețuiesc ceilalți, în special persoanele importante din viața sa. Părinții, restul familiei, educatorii și prietenii devin pentru el un fel de oglindă, în care se privește pe sine. Dar, dacă aceasta este singura lui sursă de autoapreciere, există mai multe pericole.

Primul dintre ele este acela că modul în care percepe copilul realitatea poate fi deformat. Poate că alții îl apreciază atunci când el, de fapt, greșește. Mesajele care ajung la el pot fi colorate de emoțiile sau de comportamentul negativ al altcuiva, devenind atitudini pe care copilul le consideră a fi îndreptate împotriva sa, pentru că nu este prețuit.

Al doilea pericol stă în faptul că ceilalți s-ar putea să nu-l cunoască prea bine, astfel că aprecierea lor este defectuoasă. În acest caz nefericit, copilul este nevoit să-și estimeze valoarea personală bazându-se pe reacțiile acelor persoane care nu au avut suficiente informații despre el sau ale căror informații sunt incorecte. În ambele situații, copilul are de pierdut.

Există cinci componente diferite care contribuie la formarea simțămintelor pe care le avem cu privire la propria persoană:

1. Imaginea de sine: ce simte o persoană în legătură cu înfățișarea sa și cu aspectele materiale ale acestei vieții.

2. Aprecierea de sine: ce simte o persoană cu privire la sine, atunci când se compară cu ceilalți. Această componenetă este adesea determinată de cât de simpatizat este copilul în colectivitate.

3. Încrederea în sine: ce simte o persoană în urma interacțiunii ei cu mediul în care trăiește, în urma folosirii propriilor talente și capacități.

4. Respectul de sine: ce simte o persoană cu privire la capacitatea sa de a se ridica la înălțimea propriului sistem de valori.

5. Valoarea de sine: ce simte o persoană cu privire la adevărata ei valoare, pe baza creațiunii și răscumpărării lui Dumnezeu.

Cu toate că fiecare dintre aceste componente afectează felul în care se percepe copilul, părinții trebuie să fie atenți să nu promoveze imaginea de sine, aprecierea de sine și încrederea în sine, ca factori majori. Aceste trei lucruri sunt extrem de subtile. Un accident sau o anormalitate cât de mică pot schimba complet imaginea de sine a

copilului. Respingerea din partea celorlalți copii, într-un grup obișnuit, îi poate distruge aprecierea de sine. Și eșecul la un test sau la un examen școlar poate dăuna imaginii de sine. De aceea, încurajați-l pe copil să pună accentul pe respectul de sine (să-ți fii credincios ție însuți) și pe adevărata valoare de sine (să accepți valoarea pe care o dă Dumnezeu vieții tale). Respectul de sine și valoarea pe care o are în ochii lui Dumnezeu îi va asigura copilului un adevărat amortizor împotriva asperităților și loviturilor vieții, care i-ar putea afecta simțământul valorii personale.

Valoarea de sine poate fi influențată de succese și de eșecuri. Este un mit ideea că lucrurile bune li se întâmplă doar oamenilor buni. Copilul trebuie să fie învățat că viața este dificilă și adesea nedreaptă, dar ce ți se întâmplă (fie bun, fie rău), nu are nimic de-a face cu valoarea ta, ca persoană. Toți facem greșeli. Lucrul cu adevărat important este să accepți locul și rolul pe care ți le dă viața și să le valorifici cât mai bine cu putință, nelăsând ca nereușitele să te facă să te consideri fără valoare.

Simțământul pe care îl are un copil cu privire la sine este atât de important, încât părinții ar trebui să aibă grijă să nu i-l rănească sau să i-l distrugă. Aceiași factori care golesc cupa de dragoste a copilului îi pot distruge și simțământul valorii de sine: exprimarea aprobării doar atunci când copilul este bun; ridiculizarea lui, în încercarea de a-l corecta; amenințarea; o atitudine critică; țipatul; exprimarea dezamăgirii sau a dezgustului; aplicarea tratamentului tăcerii; să fii întotdeauna prea ocupat; să uiți de gesturile de rutină care exprimă dragostea sau să folosești numele copilului într-un context negativ. În esență, dacă nu te simți iubit, n-ai cum să te simți prea bine în propria piele.

O metodă potrivită de a înțelege vulnerabilitatea valorii de sine a unui copil este aceea de a te gândi la propria experiență. Pune-ți singur întrebări precum:

Ce simți în legătură cu propria persoană?

De ce simți în felul acesta? Ți-au spus părinții sau profesorii ceva care ți-a creat această impresie? Cum te simți atunci când ești apreciat? Cum te simți când cineva îți vorbește aspru sau te critică?

Ce simți când cineva observă cât de bine ți-ai făcut lucrarea?

Ce simți când încerci să realizezi o lucrare dificilă și nu primești nici un fel de susținere sau de încurajare din partea celor din jur?

Ce simți când cineva îți spune: „Știam că nu vei fi în stare să faci lucrul acesta”?

Ce simți când cineva îți spune: „Știam că poți s-o faci”?

Comentarii de genul acesta pot să contribuie fie la zidirea, fie la distrugerea valorii de sine.

## Egoismul, mândria și valoarea personală

Uneori, creștinilor le este greu să înțeleagă importanța propriei valori, datorită liniei aparent extrem de fine care separă simțământul valorii personale (definit ca respect și încredere în sine), de simțământul de mândrie (definit ca îngâmfare sau o părere prea înaltă despre sine). Creștinii pot aminti texte din Biblie care avertizează împotriva unui simțământ exagerat cu privire la valoarea personală, precum: „Mândria merge înaintea pieirii, și trufia merge înaintea căderii.” Prov. 16,18. Sau se pot gândi la textul din Proverbe 6,17, în care „ochii trufași” se află în capul listei lucrurilor pe care le urăște Dumnezeu. Creștinii sunt foarte conștienți de faptul că mândria și egoismul sunt trăsături care trebuie evitate (Filipeni 2,3).

Când îi privești pe copiii mici, îți dai seama că egoismul este o caracteristică obișnuită. De aceea, mulți dintre părinți consideră că cea mai bună cale de a-i ajuta pe copii să biruiască egoismul și de a-i împiedica să cadă pradă mândriei este aceea de a se feri să spună ceva sau să aibă vreo atitudine prin care să le încurajeze simțământul valorii personale. Dar această concepție este cu totul greșită.

În realitate, în majoritatea cazurilor se întâmplă exact contrariul. Atunci când copiii sunt înconjurați de persoane care îi iubesc și îi respectă, care sunt suficient de deschise încât să le arate, prin cuvânt și faptă, că sunt importante, tendința de a se considera mai mari sau mai buni decât alții sau de a vorbi despre importanța lor este tot mai mică. Simțământul valorii personale le dă libertatea de a aprecia și de a se bucura de realizările celorlalți, fără să se simtă puși în umbră, prin comparație, sau amenințați psihic.

## Principiile creștine ale valorii personale

În nici un alt domeniu nu există o diferență atât de mare între filozofia umanistă și cea creștină, ca în modul de înțelegere a valorii personale. Filozofia umanistă afirmă că ai valoarea pe care crezi tu că o ai. Accentul se pune pe efortul de a te propulsa, concentrându-te asupra trăsăturilor pozitive și crezând că ești cel mai bun. Doar cineva care are un curaj și o tărie de caracter extraordinare poate face acest lucru atunci când totul în jurul său se prăbușește și prietenii se întorc împotriva lui.

Abordarea creștină oferă ceva mai mult și mai înalt decât perspectiva umanistă. Următoarele principii ar trebui să te ajute să înțelegi mai clar cum poți obține un simțământ autentic al valorii personale.

**Principiul 1:** *Noi avem valoare pentru și prin Hristos*. Hristos nu numai că ne-a creat, dar a și murit pentru noi. Efectul acestui fapt asupra valorii noastre personale este în mod minunat prezentat în următoarele cuvinte: „Prețul plătit pentru mântuirea noastră, sacrificiul infinit pe care L-a făcut Tatăl nostru din ceruri, dând pe Fiul Său să moară pentru noi, trebuie să trezească în noi idei foarte înalte despre ceea ce putem deveni prin Hristos. Pe măsură ce inspiratul apostol Ioan privea înălțimea, adâncimea și lărgimea iubirii lui Dumnezeu Tatăl față de lumea pierdută, era cuprins de adorare și venerație. Negăsind un limbaj mai potrivit, în care să exprime măreția și gingășia acestei iubiri, el a chemat lumea întreagă s-o privească. 'Vedeți ce dragoste ne-a arătat Tatăl, să ne numim copii ai lui Dumnezeu' (1 Ioan 3,1). Ce valoare dă faptul acesta omului!"* (Ellen G. White, *Calea către Hristos*, p. 11-12, ed. 1996)

Ce concept uimitor, acela că avem o valoare înnăscută datorită lui Hristos și că nu trebuie să facem nimic altceva, pentru a ne spori această valoare, decât să privim la Hristos – „Soarele Neprihănirii" (Mal. 4,2). Atunci când privim în sus, la El, suntem conduși către un simțământ autentic al valorii personale. Atunci când privim în jos, către noi, ajungem la mândrie și egoism.

---

* White, E. G., *Calea către Hristos* (Washington, D. C.: Review and Herald Publishing Association, 1892).

**Principiul 2:** *Măreția vine din reflectarea lui Hristos – Soarele Neprihănirii.* Reflectându-L pe Hristos, noi căpătăm valoare pentru ceilalți, și ei ne vor respecta.

Deoarece Hristos este sursa măreției, noi devenim prețioși și valoroși pentru ceilalți reflectând caracterul și viața Sa de slujire. Drept urmare, ceilalți vor privi cu respect și admirație acea persoană care Îl reflectă în mod autentic pe Hristos.

Problemele apar atunci când oamenii încearcă să-L reflecte pe Hristos prin propriile eforturi. Așa cum luna și planetele nu strălucesc prin propria capacitate, prin excelența lor sau printr-o lucrare a lor, ci reflectă lumina soarelui, tot astfel Îl putem reflecta și noi pe Hristos. Tot ce trebuie să facem este să fim *dispuși* să ne așezăm în poziția cea bună, (acea poziție a unei prietenii apropiate cu El), astfel încât reflectarea să vină de la sine. Este un privilegiu și o onoare pentru noi să-L reflectăm pe Hristos, iar El ne-a făgăduit că ne va da putere să facem acest lucru.

**Principiul 3:** *Noi trebuie să evaluăm în ce măsură Îl reflectăm pe Hristos, privind la standardul biblic.* Nu este de ajuns să presupunem că reflectarea noastră atinge nivelul dorit. Noi trebuie să căutăm continuu standardul lui Dumnezeu, studiind Cuvântul Său și ascultând glasul Duhului Sfânt care vorbește inimilor noastre. Dacă nu suntem pe drumul cel bun, trebuie să fim dispuși să ne recunoaștem greșeala și să o corectăm, pentru că de-abia după aceea vom fi în stare să împlinim ce așteaptă Dumnezeu din partea noastră.

**Principiul 4:** *Noi avem responsabilitatea de a-i învăța pe alții despre Hristos și învățăturile Sale.* Împlinirea acestei responsabilități dă valoare unei persoane. Dumnezeu îi încredințează fiecărui om o lucrare de făcut și, prin împlinirea acestei lucrări încredințate de Dumnezeu, înflorește valoarea de sine. Ea va veni în mod natural, ca un rezultat al pregătirii noastre pentru cel mai înalt nivel de utilitate și prin împlinirea lucrării pe care ne-a încredințat-o Dumnezeu.

Nu este deloc greșit să ai aspirații înalte – să vrei să fii laureat al premiului Nobel, să fii ales în Senat, să fii cea mai bună mamă, sau cel mai bun tată din lume! Dumnezeu dorește ca fiecare dintre noi să țintească spre cel mai înalt standard cu putință, dar nu pentru

înălțarea de sine. El dorește să ne cultivăm talentele la cea mai înaltă capacitate, astfel încât să putem face o lucrare nobilă pentru El și să fim o binecuvântare pentru omenire.

**Principiul 5:** *Noi trebuie să ne încurajăm copiii să-L reflecte pe Hristos, nu pe noi.* Noi avem responsabilitatea de a-i ajuta pe copii să-și dezvolte valoarea personală de care au nevoie pentru a-L reflecta pe Hristos, și nu pe oameni. Dacă vrem ca micuții noștri să fie stăpâni, nu sclavi ai împrejurărilor, și să aibă curajul de a sta în picioare pentru convingerile lor, atunci ei trebuie să aibă un puternic simțământ al valorii personale.

Un copil are nevoie de curaj ca să ia poziție de partea principiilor creștine, atunci când majoritatea prietenilor lui „se lasă duși de val", urmând mulțimea. Copiii care cresc în societatea de astăzi sunt puși în situația de a lua multe decizii cu care tu poate că nu te-ai confruntat niciodată. Pregătirea pentru a face față presiunii colegilor de generație începe încă din primii ani ai copilăriei. Dacă fiul sau fiica ta are un puternic simțământ al valorii personale, construit pe baza acestor cinci principii pe care tocmai le-am amintit, capacitatea de a lua poziție pentru propriile convingeri va fi serios întărită.

Copiii nu trebuie să-și reflecte pentru totdeauna părinții și educatorii. Ei trebuie să crească spre independență și să treacă, încet-încet, de la reflectarea oamenilor la deplina reflectare a lui Hristos. Este de datoria părinților să îndrepte ramura fragedă către Soarele Neprihănirii.

Cât sunt bebeluși și pe parcursul primei copilării, copiii tăi trăiesc în umbra ta – văzându-L pe Hristos și percepându-și valoarea personală prin tine. Dar, pe măsură ce cresc, ei încep să iasă din această umbră, până când, ideal vorbind, ajung să-L reflecte pe Hristos și să privească la El pentru aprecierea propriei valori, în loc să mai privească la tine sau la celelalte persoane semnificative din viața lor.

Doar învățând să privească la Hristos și ajungând să-și recunoască valoarea în El vor fi tinerii în stare să reziste influenței colegilor de generație. Dacă se obișnuiesc să ia drept model și măsură a valorii lor alte ființe omenești, pline de slăbiciuni, ei vor fi vulnerabili în fața influențelor negative. Dar, dacă vor privi la Hristos, modelul lor va fi desăvârșit.

Ținta noastră, ca părinți, trebuie să fie aceea de a-i ajuta să-și dezvolte un simțământ atât de puternic al valorii pe care o au în Hristos, încât să aibă încredere în ei înșiși și să poată spune: „Chiar dacă ceilalți fac astfel de lucruri, eu privesc la Hristos ca model al meu. Eu vreau să fiu reflectarea lui Hristos."

## Cum să dezvoltăm în copii simțământul propriei valori

Concepția copiilor mici cu privire la Dumnezeu se formează privind la părinți și la celelalte persoane semnificative din viața lor. Ei își formează prima imagine despre dragostea lui Dumnezeu atunci când experimentează dragostea părinților, tot așa cum își formează prima înțelegere referitoare la valoarea pe care le-o acordă Dumnezeu, văzând cum sunt apreciați de părinți. Prin relația pe care o stabilim cu copiii noștri și prin atitudinea pe care o avem față de ei, noi putem fie să le clădim, fie să le distrugem simțământul valorii personale. Ce responsabilitate teribilă!

Următoarea secțiune a cărții prezintă câteva criterii de bază, pe care ar trebui să le aibă în vedere părintele, pentru clădirea simțământului propriei valori în copiii săi:

1. *Să ai așteptări mari, dar realiste de la fiecare copil.*

Dacă ne așteptăm la o purtare urâtă din partea copiilor, probabil că ne vor împlini așteptările. Atunci când le adresăm tot felul de calificative jignitoare, precum „idiotule" sau „prostule", după ce le vor auzi de mai multe ori, copiii vor începe să creadă că, într-adevăr, nu sunt prea isteți. Este ca și când cuvintele noastre ar scrie un scenariu negativ pentru viața lor. Copiii vor face tot ce le stă în putință pentru a se ridica la înălțimea așteptărilor pe care le avem din partea lor. De aceea, este extrem de important ca așteptările noastre să fie pozitive și vrednice de prețuire. În același timp, ele trebuie să fie realiste. Dacă avem așteptări nerealist de înalte pentru copiii noștri, lucrul acesta nu le va aduce decât descurajare și frustrare, având un efect nedorit asupra simțământului valorii personale.

2. *Ajută-i pe copii să-și dezvolte aptitudinile și talentele.*

Când este mulțumit de el, copilul simte că e în stare să realizeze multe lucruri. Încurajează-ți copilul să-și dezvolte aptitudinile și să

dobândească noi deprinderi; aceasta îi va da încrederea că poate să învețe și că este capabil. Fiecare nou domeniu de experiență pe care ajunge să-l stăpânească va însemna o nouă cucerire și va obține aprobarea și recunoașterea celor din jur.

Caută talentele care pot fi dezvoltate. Observă domeniile de interes care îl vor motiva pe copil să le dedice timpul și energia necesare pentru a progresa. Fii atent la deprinderile unice pe care copilul le poate dobândi în domenii în care nu există o prea mare competiție. De pildă, este posibil să aibă mult mai multe șanse să ajungă primsolist la oboi, decât la trompetă. Sau dacă, prin constituția lui plăpândă, nu este potrivit pentru fotbal, de ce să nu se îndrepte spre patinaj, gimnastică sau înot?

Deschide-i ușile posibilităților. Nu vei ști niciodată de care deprindere a copilului tău poate avea nevoie Dumnezeu, pentru o lucrare specială.

3. *Recunoaște realizările fiecărui copil.*

Atunci când un copil își îmbunătățește performanțele și are succes în activitatea lui, merită recunoaștere. În dezvoltarea lui, există un loc special pentru laudă, pentru apreciere, pentru a-ți exprima aprobarea și pentru a-i acorda cinstea pe care o merită. Aprecierea îndreptățită nu va conduce la egoism, la mândrie sau la vanitate, ci îi va face pe copii să fie la rândul lor mai dispuși să aprecieze realizările celorlalți.

Recunoașterea meritelor trebuie făcută în așa fel încât să nu creeze rivalitate, invidie sau gelozie. Copilul apreciat trebuie încurajat să-și ajute frații și prietenii, pentru a realiza și ei același succes, astfel încât nimeni să nu fie descurajat.

Dragi părinți, voi trebuie să fiți atenți la complimentele suprageneralizate sau comparațiile care pot încuraja un simțământ exagerat al valorii personale. De exemplu:

„Tu ești cel mai bun din întreaga familie."

„Ia uitați-vă toți ce treabă bună a făcut Mary!"

„Vreau să faceți tot exact cum a făcut Bill."

„Tu te descurci întotdeauna perfect."

„Sunt bucuroasă că tu nu ești niciodată gălăgios ca ceilalți."

„Ești un înger!"

Acest gen de aprecieri îl singularizează pe copil, așezându-l deasupra celorlalți. Dacă lucrul acesta se petrece des, s-ar putea ca acest copil să înceapă să creadă că este mai bun decât toți ceilalți. Pe de altă parte, el știe că aprecieri de genul: „Tu ești întotdeauna un băiețel așa de cuminte…” nu sunt adevărate. El știe că a gândit și a făcut și lucruri care nu au fost bune. Dacă suprageneralizezi bunătatea și cumințenia copilului tău, s-ar putea ca aceasta să trezească în el simțăminte de neliniște, care l-ar putea conduce chiar la a face în mod ostentativ ceva rău, pentru a echilibra raportul.

Un compliment de supraapreciere în toate privințele poate avea, asupra copilului, un efect mai de grabă de diminuare, decât de sporire a conștienței valorii personale. Deoarece își dă seama că nu este adevărat, ce s-a spus despre el, copilul se simte minimalizat – simte că nu este atât de bun pe cât ar trebui să fie – și devine îngrijorat de faptul că, în viitor, va trebui să atingă un standard de neatins, pentru a se putea ridica la înălțimea complimentului tău. Este posibil să devină chiar reținut și să nu mai încerce vreodată același lucru, de teamă că nu va mai reuși să primească aprecierile de mai înainte sau să-ți împlinească așteptările.

Limitează comentariile de apreciere la situația respectivă. De pildă: „Johnny, astăzi te-ai spălat foarte bine pe mâini”, în loc de: „Johnny, ești un băiețel atât de curat și de dichisit!”; sau spune: „Johnny, cred că ai pictat un pom foarte interesant”, în loc de: „Johnny, ești un pictor foarte bun”.

4. *Încurajează-i pe copii să le slujească altora.*

Atunci când sunt îndemnați să privească dincolo de ei înșiși și să facă lucruri drăguțe și gesturi de amabilitate pentru cei din jur, copiii sunt fericiți și se simt bine că au putut să facă ceva bun.

Adeseori, simțămintele urmează acțiunilor. De exemplu, simțămintele egoiste sunt ceva obișnuit la copiii mici. Dar atunci când aceștia sunt încurajați să le slujească altora, atenția le este distrasă de la ei înșiși și ajung să observe cum reacționează ceilalți la serviciile lor. Aprecierea pe care o primesc îi ajută să-și clădească simțământul valorii personale. Cu cât se simt mai bine ca persoană, cu atât vor fi mai puțin egoiști în ceea ce privește lucrurile care le aparțin și simțământul de generozitate li se va dezvolta.

5. *Încurajează în copii simțământul de speranță.*

Pentru oricare dintre noi, viața poate fi descurajantă, la un moment dat. Dar, pentru un copil mic, care nu are prea multe resurse interioare și care este total dependent de părinți și de educatori, ea poate deveni o adevărată încercare. Copiii au nevoie să fie încurajați în mod constant – încurajați că sunt în stare să învețe cum să se comporte adecvat, încurajați că își pot dezvolta talentele și aptitudinile, încurajați că sunt plăcuți de cei din jur. Atunci când un copil este înconjurat de adulți care îl încurajează și îi dau un simțământ de speranță cu privire la ceea ce poate deveni, prin ajutorul lui Hristos, el va căpăta încrederea în sine necesară pentru a începe să pășească înainte, prin credință, pentru a deveni cu adevărat acea persoană.

6. *Fii răbdător și dispus să ierți și să uiți.*

Nimic nu poate doborî atât de repede într-un copil simțământul valorii personale, ca amintirea permanentă a greșelilor și a nereușitelor lui.

Nu-i spune copilului: „Iar ai spart ceva? Săptămâna trecută a fost vaza, acum geamul… Niciodată nu ești atent!” În loc de aceasta, tratează problema imediată într-un mod creativ, fără să faci referire la greșelile trecutului.

De obicei, copiii vor să facă ce este bine și le aduce aprobarea celorlalți. Ei au nevoie de adulți care să fie nu doar iertători, ci și gata să uite greșeala, fără să-i desconsidere sau să-și schimbe impresia despre ei.

7. *Învață-i pe copii să nu apeleze la cuvinte de răzbunare sau de îndreptățire de sine.*

Atunci când ceva nu merge bine, tendința omenească este aceea de a arunca vina asupra altora, mai degrabă decât de a-ți asuma tu însuți responsabilitatea. Atunci când copiii (sau adulții) se grăbesc să se apere singuri, adesea ei descriu acțiunile și motivele celorlalți ca fiind mai rele decât ale lor. A-i denigra pe ceilalți cu scopul de a părea tu mai bun este un obicei deosebit de rău și de dăunător, mai ales pentru copii, pentru că, în cele din urmă, el conduce la distrugerea respectului de sine.

8. *Gândește-te, înainte de a vorbi.*

Nu doar cuvintele pot fi dăunătoare pentru valoarea personală a unui copil, ci și felul în care sunt rostite. Tonul vocii are un puternic impact asupra simțămintelor copilului. Cuvintele spuse calm, fără iritare și într-o manieră explicită îi vor arăta copilului respect, chiar și atunci când este vorba despre cuvinte de corecție.

Ori de câte ori trebuie să-ți disciplinezi copilul, este important ca obiecțiunea să fie îndreptată asupra faptei care a fost nepotrivită și nu asupra copilului ca un atac general. Pe lângă aceasta, este de asemenea important să ții seama de simțămintele copilului și să-i protejezi sensibilitățile. Când îi arăți un astfel de respect, simțămintele legate de valoarea personală pot fi încurajate, chiar și în cazul disciplinării.

Iată câteva cuvinte și expresii care pot fie să zidească, fie să distrugă valoarea personală:

| **Cuvinte care distrug** | **Cuvinte care zidesc** |
|---|---|
| De ce ai făcut asta? | Dacă vrei, te ajut să cureți aici. |
| Nu poți să faci niciodată ceva bun? | Spune-mi ce simți? |
| Mă scoți din sărite. | Ce ai vrea să faci astăzi? |
| De ce nu mă lași în pace? | Acum sunt ocupat, dar, imediat ce termin, te ajut. |
| Ai primit ce-ai meritat. | Johnny te-a lovit, pentru că și tu l-ai lovit pe el. Ce poți face data viitoare, ca nimeni să nu mai sufere? |
| Ai făcut-o intenționat! | Data viitoare nu mai uita regula: „Să nu faci rău lucrurilor!” |
| O să-ți pară rău! | Înainte de a face așa ceva, gândește-te la ce s-ar putea întâmpla! |
| Dacă aș putea s-o iau de la-nceput, n-aș vrea să mai fiu părinte. | Uneori obosesc și nu mă simt bine, dar te iubesc foarte mult. |

| **Cuvinte care distrug** | **Cuvinte care zidesc** |
|---|---|
| Vorbești tot timpul; n-ai de gând să taci odată? | Este timpul să faci liniște, dar te voi asculta imediat ce programul de somn se va încheia. |
| Dacă vei continua să te porți astfel, oamenii îți vor spune „bătăușul”. | Oamenilor nu le place să îi bruschezi și să-i împingi. Data viitoare încearcă doar să le vorbești. |
| Stai să vezi ce pățești când am să-i spun tatălui tău! | Bine, n-am să-i spun tatălui tău, dacă tu nu vrei. |
| Dacă nu poți să te porți frumos, ai să stai la colț! | Poți alege să stai și să asculți povestea sau să mergi să te joci în camera ta. |

## Semnele subaprecierii valorii personale

Desconsiderarea valorii personale nu apare dintr-odată. Este un proces lent, care începe atunci când copilul simte că persoanele importante din viața lui nu pun prea mult preț pe el. În realitate, acestea pot să-l iubească și să țină foarte mult la el, dar factorul cel mai important este modul lui de percepție. Dacă un copil simte că părinții nu-l iubesc la fel ca pe ceilalți copii sau nu-l consideră la fel de bun, imaginea lui despre sine va fi serios afectată. Chiar și atunci când părinții îl copleșesc pe copil cu dragostea și cu dăruirea lor, pot exista perioade când acesta să simtă că el nu este pe placul celor din jur, ba chiar este respins. Când se întâmplă un asemenea lucru, prețuirea de sine poate avea de suferit.

Semnele lipsei de apreciere a propriei persoane sunt strâns legate de vârstă. De exemplu, pentru un copil de șapte-opt ani, suptul excesiv al degetului poate fi considerat un semn al unei aprecieri de sine scăzute, în timp ce pentru un copil de un an sau doi, acest obicei poate fi cât se poate de normal. Totuși aceste semne pot depinde, în același timp, de mai multe situații. De exemplu, un anumit comportament poate să apară doar atunci când copilul se află în prezența străinilor, sau atunci când este foarte obosit. Lucrul

acesta poate fi un indiciu al faptului că el se simte în nesiguranță doar în anumite situații sau într-un anumit anturaj.

Caracteristicile de comportament enumerate mai jos pot fi considerate semne ale unei prețuiri de sine scăzute la preșcolari și școlari. Dacă însă copilul tău manifestă unele dintre aceste semne, nu trage imediat concluzia că are o problemă emoțională. Consideră un astfel de comportament ca pe un indiciu al faptului că este nevoie să petreci ceva mai mult timp de calitate împreună cu el, astfel încât să-l convingi că este o persoană de valoare. După fiecare caracteristică a unei aprecieri personale scăzute, vei găsi și câteva sugestii, legate de modul cum poți stimula copilul, ajutându-l să-și dea seama de adevărata lui valoare.

*Copilul este cuprins de temeri nejustificate:*

1. *Îi este teamă să joace vreun joc, ca nu cumva să piardă.* Implică-l în jocuri necompetitive. Oferă-i un premiu pentru că a jucat, nu pentru că a învins. Învață-l pe copil strategii sau deprinderi care îl pot ajuta să aibă succes.

2. *Nu pune întrebări sau îi este teamă să răspundă la întrebări.* Ajută-l pe copil să-i fie ușor să pună întrebări. Spune: „Am impresia că vrei să mă întrebi ceva”. Încurajează-i întrebările atunci când ești singur cu el sau într-un cadru familial care îi oferă siguranță. Răsplătește-i întrebările cu remarca: „Ai pus o întrebare interesantă” sau „M-ai dat de gândit cu întrebarea ta”. Pune-i și tu, la rândul tău, întrebări copilului. La început pune-i doar acele întrebări la care ești sigur că poate răspunde ușor. Acceptă toate răspunsurile, spunând ceva de genul: „Este o idee interesantă”.

3. *Când îi ceri să facă ceva, spune imediat: „Nu știu” sau „Nu pot”.* Asigură-ți copilul că nu este nici o problemă să nu știi ceva. Spune-i: „Nici eu nu știam, când eram de vârsta ta”. Oferă-te să faci tu acel lucru și „angajează-l” ca „asistent special” al tău. Lasă-l să facă el toate acele părți mici ale lucrării pe care este în mod evident capabil să le facă.

4. *Se teme să încerce pentru prima dată, chiar și atunci când unul dintre părinți sau dintre educatori se oferă să-l ajute.* Reasigură-l că este foarte corect dacă mai întâi se uită cum fac alții. Lasă-l să decidă

singur când anume vrea să încerce și el ceva nou. O cale de a proceda este să-l întrebi: „Cât timp crezi că va trece până vei încerca și tu?” Dacă îți precizează cam cât timp crede că va trece până atunci, spune-i că vrei să știi când este gata, ca să-l poți ajuta.

5. *Se teme să fie lăsat singur într-o situație nouă sau cu o persoană nouă.* Stai lângă el până când se simte confortabil. Cere-i să-ți spună când crede că poți pleca. Nu te arăta nerăbdător să pleci. Dacă i-ai dedicat un timp rezonabil, îl poți preveni: „Va trebui să plec peste o oră (sau zece minute)”. Când ora s-a încheiat, mergi la el și spune-i: „La revedere”, precizează-i când te vei întoarce și pleacă. Ține-te de cuvânt și întoarce-te la timp.

6. *Copilul nu cere lucrurile de care are nevoie.* Poartă-te cu el în așa fel încât să-i fie ușor să ceară. Nu-i pune condiții de netrecut, ci răsplătește-i cererile posibile, spunând: „Mă bucur că ai cerut” și împlinește-i-le imediat.

*Copilul prezintă un comportament neobișnuit sau deficitar.*

1. *Plânge, se îmbufnează sau manifestă alte comportamente negative atunci când nu câștigă la un joc sau când nu reușește ceva.* Ignoră-i comportamentul, dar recunoaște-i sentimentele. „Te întristează să pierzi sau să nu obții ceea ce vrei. Și eu mă simt câteodată astfel”. Apoi dă-i copilului ceva pozitiv de făcut. „Uite ce fac eu atunci când mă simt așa. … Ce altceva ai putea face ca să-ți alungi simțămintele de tristețe?”

2. *Poartă după el o păturică sau suzeta, oriunde merge, sau își suge degetul mare.* Oferă-i copilului un plus de atenție, dar nu-l lăsa să-și dea seama că te deranjează comportamentul lui. Menține-l ocupat. După vârsta de trei ani, copilul poate lua hotărârea de a renunța la păturică sau la suzetă. Lasă-l pe el să cumpere ceva ce-și dorește în schimbul lor. Lasă-l să-i dea chiar el vânzătorului păturica sau suzeta. Dar asigură-te că este decizia copilului!

3. *Manifestă un comportament exagerat de supărător, mușcând, bătând din picioare, lovind sau scuipând.* Folosește, ca metodă de schimbare a comportamentului, tehnica ignorării comportamentului negativ și a recompensării comportamentului pozitiv (vezi capitolul 4). Fii conștient de faptul că aceste atitudini sunt simptomele unui copil

descurajat și nefericit. Încurajează-l. Găsește acele lucruri mici pe care le poate face bine și laudă-l. Oprește-i manifestarea negativă spunându-i: „Hai să nu supărăm pe cineva!”, dar nu-l umili cu critica ta.

4. *Caută să atragă atenția făcând ceva interzis, purtându-se prostește sau deranjându-i pe alții.* Ignoră-i purtarea, dar spune-i: „Sunt sigură că ai vrea să mă joc cu tine. Hai!” Mai târziu, spune-i copilului că altădată pentru a-ți atrage atenția, poate folosi un cuvânt magic. Stabiliți un cuvânt sau o expresie, a cărei semnificație să o cunoașteți numai voi, astfel încât copilul să nu mai fie nevoit să recurgă la un comportament nepotrivit pentru a-ți atrage atenția.

5. *Manifestă un comportament cu totul neacceptabil, precum minciuna, furtul sau un alt mod de înșelăciune.* Adesea un astfel de comportament reprezintă un strigăt după atenție. Petrece mai mult timp de calitate împreună cu copilul tău. Ajută-l să-și dea seama că nu poți fi înșelat. Spune-i simplu: „Știu că tu ai luat pixul. Trebuie să te întorci la magazin și să-l plătești”. Nu te lăsa atras în discuții aprinse și argumentări în legătură cu credibilitatea unei anumite declarații. Când copilul încearcă să susțină că minciuna lui este cu totul adevărată, spune-i motivul pentru care nu poate fi adevărată și arată-i că înțelegi de ce simte altfel. Spune-i: „Am văzut ce s-a întâmplat, dar îmi dau seama că ești destul de convins de punctul tău de vedere. Și aceasta pentru că așa ai vrea tu să stea lucrurile în realitate, nu-i așa? Cum te-aș putea ajuta să te simți mai bine în această privință?”

6. *Îi rănește în mod voit pe ceilalți sau chiar pe sine.* Spune-i liniștit: „Nu ai voie să le faci rău celorlalți sau ție”. Oprește-l din pornirea lui. Ține-l. Mângâie-l și încearcă să-l liniștești. Vorbește-i despre situația creată. „Ești tare supărat. Ce s-a întâmplat? Ce altceva ai putea face, când lucrul acesta se va întâmpla din nou?” Asigură-l de faptul că este o persoană cu totul specială pentru tine și că nu-i poți îngădui să-și facă vreun rău.

*Copilul este excesiv de preocupat să fie plăcut și acceptat.*

1. *El le oferă în mod frecvent altora din lucrurile lui, în încercarea de a le cumpăra atenția și prietenia.* Descurajează oferirea constantă a darurilor. Ai grijă să-i arăți copilului cât de mult îl iubești pentru

simplul fapt că există, nu pentru darurile lui. Fă-i complimente în legătură cu acele lucruri pe care nu le poate schimba, ca, de exemplu, ochii albaștri sau părul negru și cârlionțat. Stai cu el atunci când aceasta nu are nici o legătură cu primirea vreunui dar. Explică-i că darul cel mai important este prietenia, pentru că ea nu se poate sparge sau pierde. Încurajează-ți copilul să-și invite acasă un prieten, ca să se joace împreună. Ajută-l să-și facă prieteni fără să ofere daruri.

2. *Duce lucruri de acasă ca să atragă atenția și aprobarea învățătoarei sau a celorlalți copii.* Instituiți în căminul vostru o regulă în această privință, și anume aceea că nici unul dintre copii nu are voie să ducă lucruri la școală decât cu știrea părinților și atunci când educatorul îi cere acest lucru pentru diferitele ore de prezentare. Invit-o pe învățătoare sau pe prietenii apropiați ai copilului la voi acasă. Spune-i învățătoarei care crezi că este motivul pentru care copilul se comportă astfel și colaborați în această privință, pentru a-i împlini nevoia de atenție și de aprobare.

3. *Își întreabă des părintele: „Mă iubești?" Își întreabă învățătoarea și colegii: „Îți place de mine?"* Comunică-i prin întregul tău comportament că îl iubești, oferindu-i gesturi care să transmită și fără cuvinte acest mesaj. Ajută-l să-și dezvolte acele deprinderi și pasiuni care sunt vrednice de admirat de ceilalți.

*Copilul exagerează sau este nerealist în anumite situații:*

1. *Se plânge: „Lor nu le place de mine" sau „Nu vor să se joace cu mine".* Nu-l contrazice spunând: „Nu-i adevărat". Folosește tehnicile potrivite de ascultare pentru a-l ajuta să se deschidă. Spune: „Cred că ești cu adevărat necăjit. Explică-mi mai pe larg". În final, încurajează-l să găsească singur o cale de a schimba această situație.

2. *Bravează și se laudă, făcând afirmații de genul: „Eu sunt mai bun decât tine".* Surprinde-ți copilul aprobându-l. „Tu ești o persoană importantă și poți face o mulțime de lucruri mai bine decât (dați numele persoanei). Hai să enumerăm lucrurile pe care le poți face mai bine." (Gândește-te la cele mai plăcute ție. De exemplu, dacă un copil este mai mic, el se poate strecura cu mai multă ușurință printr-o deschizătură mică etc.) Discutați apoi despre faptul că

oricine poate să facă un anumit lucru mai bine decât altcineva, dar întotdeauna există cineva care poate face ceva mai bine decât tine.

3. *Este gelos atunci când un copil, unul dintre părinți sau educatorul acordă atenție celorlalți.* Petrece timp împreună cu el. Reasigură-l că este important pentru tine și că dragostea ta pentru el nu se va schimba niciodată. Atunci când nevoia de dragoste și de atenție îi este satisfăcută, nu va mai fi gelos.

4. *Îi acuză pe ceilalți pentru propriile greșeli sau găsește scuze pentru modul în care se poartă.* Nu-i accepta comportamentul. Înlătură motivul pentru care este tensionat, arătându-i că înțelegi ce simte. „Te simți îngrozitor atunci când greșești, nu-i așa? Și altora le este greu să-și recunoască greșeala. Dar să știi că nu-i deloc neobișnuit să greșești. Așa învățăm."

*Copilul întâmpină dificultăți în stabilirea relațiilor sociale:*

1. *Este extrem de competitiv cu ceilalți copii și nefericit dacă nu câștigă.* Minimalizează importanța câștigării competiției. Asigură-te că atât cuvintele, cât și purtarea ta îi transmit copilului mesajul că el are valoare, indiferent dacă va câștiga sau nu.

2. *Nu se apără prin cuvinte sau acțiuni.* Încurajează-ți copilul să-și apere cu mult curaj drepturile, spunându-i: „Tu ești o persoană importantă. Nu le îngădui celorlalți să te rănească fără motiv." Apoi învață-l ce cuvinte să folosească în ocazia viitoare – ca, de exemplu: „Nu ai voie să-mi vorbești așa". „Jucați" împreună, ca într-o piesă de teatru, asemenea situații, astfel încât copilul să poată repeta cuvintele și tonul vocii pe care va trebui să le folosească.

3. *Nu inițiază contacte cu ceilalți.* Arată-i cum poate să inițieze contacte prietenești. De exemplu, să-i arate altui copil o jucărie sau să aleagă un copil care pare mai singur, să se ducă la el și să-i spună: „Bună, eu sunt Jim. Vrei să ne jucăm?"

4. *Are un spirit critic și acuzator față de ceilalți; îi place să-i pârască (să bârfească).* Nu-i da voie să clevetească și nu-l răsplăti pentru aceasta. Schimbă subiectul discuției și acordă-i copilului atenție atunci când nu pârăște. Vorbește personal cu cel care l-a jignit, dar nu ca rezultat direct al pârei.

5. *Li se adresează celorlalți cu diferite porecle și apelative, precum: „Bebe", „Momâie", „Prichindel", cu scopul de a părea el mai bun sau mai mare.* Oprește un astfel de comportament. Inventează o povestire care să ilustreze cum obiceiul lui de a pune porecle poate răni sentimentele celorlalți copii. După ce-i spui povestirea, întreabă-l: „Tu cum te-ai fi simțit dacă ai fi în locul celui luat în râs? De ce crezi că acel copil i-a pus prietenului său asemenea porecle urâte? Ce altceva ai putea face, în loc de a porecli astfel pe cineva?" Ajută-l pe copil să înțeleagă cât de bine ne simțim noi înșine atunci când și ceilalți se simt bine în prezența noastră.

6. *Nu participă la activitățile de grup.* Nu-l forța. Spune-i că nu este nici o problemă dacă îi place să stea pe margine și să privească. Dă-i ceva special de făcut. Invită doi sau trei copii acasă la voi. Ajută-l pe copil să se simtă bine, mai întâi în prezența doar a câtorva prieteni.

## Provocarea: Fii curajos!

Drumul pe care îl au de parcurs părinții nu este întotdeauna ușor. Poți întâlni ghimpi, pietre și bolovani în cale, numai pentru a-ți împiedica înaintarea. Tot ce am spus cu privire la simțământul valorii personale a copiilor este valabil și pentru părinți. Dragi părinți, voi trebuie să înțelegeți valoarea pe care o aveți în Hristos, indiferent de succesele sau de eșecurile pe care le înregistrați ca părinți. Chiar dacă înțelegeți principiile adevăratei valori de sine, tot vor exista momente de descurajare. Vor fi situații când obstacolele vi se vor părea de netrecut, când țintele vi se vor părea imposibil de atins și când copiii vor părea incorigibil de insuportabili.

Uneori, părinții se descurajează atunci când nu reușesc să împlinească standardele și așteptările pe care consideră că trebuie să le atingă un părinte bun. Indiferent cât de mult ai încerca, idealul pare întotdeauna imposibil de atins. Alții se descurajează atunci când își dau seama că nu progresează cu un anumit copil atât cât ar dori. Descurajarea poate să apară și atunci când unul dintre părinți nu primește sprijinul de care simte că are nevoie din partea partenerului de viață sau din partea familiei, pentru a-și putea duce la îndeplinire responsabilitățile care îi revin.

Dumnezeu nu așteaptă din partea nimănui să lucreze singur sau să se ocupe singur de tot ce înseamnă să fii părinte. Nu trebuie să te simți vinovat dacă, deși ai făcut tot ceea ce ți-a stat în putință, totuși se pare că ai eșuat. Dumnezeu îți făgăduiește ajutorul Său: „Eu… voi scăpa pe fiii tăi" (Isaia 49,25).

Răspunsul nu stă în a privi în jos, către noi înșine și către problemele care ne apar în cale la tot pasul, ci în sus – către stele. Stelele, statornice în mersul lor neabătut, ne reamintesc de atotputernicia lui Dumnezeu. Și apoi, priviți dincolo de ele, către Dumnezeu, Sursa.

Scriptura spune: „Ridicați-vă ochii în sus, și priviți! Cine a făcut aceste lucruri? Cine a făcut să meargă după număr, în șir, oștirea lor? El le cheamă pe toate pe nume; așa de mare e puterea și tăria Lui, că una nu lipsește!" (Și dacă procedează așa cu stelele și cu planetele, cu cât mai mult va purta El de grijă copiilor Săi!)

O, dragi părinți, pentru ce ziceți: „'Soarta mea este ascunsă dinaintea Domnului, și dreptul meu este trecut cu vederea înaintea Dumnezeului meu?' Nu știi? N-ai auzit? Dumnezeul cel veșnic, Domnul a făcut marginile pământului. El nu obosește, nici nu ostenește; priceperea Lui nu poate fi pătrunsă. El dă tărie celui obosit, și mărește puterea celui ce cade în leșin."

„Nu te teme, căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot Eu îți vin în ajutor. Eu te sprijinesc cu dreapta Mea biruitoare." (Isaia 40,26-29; 41,10)

Curajul și valoarea personală nu pot fi separate. Dumnezeu vrea ca fiecare dintre noi să avem curaj – curajul de a căuta adevărul, de a trăi pe baza adevărului și de a spune adevărul. Adevărul trebuie căutat în toate domeniile, inclusiv adevărul cu privire la modul în care vrea Dumnezeu să ne îngrijim de copilașii Săi.

Acel fel de curaj de care avem nevoie pentru a căuta, accepta, trăi și rosti „adevărul" poate veni doar atunci când avem un simțământ pozitiv și puternic cu privire la valoarea personală; pentru că doar atunci avem suficientă încredere pentru a risca o abordare curajoasă și creativă a modului de a ne trăi viața și de a învăța.

Pentru părinți, provocarea este aceea de a face schimbările care trebuie să fie făcute. Abandonați ideile greșite cu privire la creșterea

și educarea copiilor, chiar dacă este posibil ca acestea să aibă o vârstă onorabilă, pentru că trecerea timpului nu transformă eroarea în adevăr și nici adevărul în eroare. Părinții au urmat prea mult timp obiceiurile și tradițiile, fără să înțeleagă de ce sau ce este cel mai bine pentru copiii lor. Ei trebuie să învețe cum să-și educe copiii fără să-i jignească sau să-i umilească. Lecția iubirii lui Hristos trebuie să ne fie standardul.

Este nevoie de „tone” întregi de valoare personală veritabilă, pentru a putea să o luăm de la început, alegând o cale mai bună pentru familiile noastre. Dar, cu mult curaj, putem face aceste schimbări.

## Un gând de încheiere

Uneori, îmi amintesc de mere. Ele apar în culori, forme și mărimi diferite. Așa cum merele au culori și arome diferite, și copiii diferă în ceea ce privește firea și dispoziția lor sufletească, unii fiind dulci, alții fără un gust prea evident, iar alții de-a dreptul acri. Unii pot părea puțin cam stricați pe deasupra – și mulți poate că deja au un mic vierme înăuntru! Dar, în ciuda tuturor acestor deosebiri, există o similitudine esențială.

Ia un măr și taie-l și vei descoperi acolo, în inima lui, o minunată stea. Așa este și cu copiii – în inima fiecăruia dintre ei există ceva minunat, ceva de valoare, ceva cu care merită să lucrezi și pe care merită să-l dezvolți.

De aceea, ori de câte ori te simți descurajat în lucrarea cu copiii, taie un măr și lasă ca steaua să-ți amintească de Hristos – acea Stea deosebită, Luceafărul Neprihănirii – și de *idealurile* Sale, după care îți poți orienta drumul. Să-ți amintească de *valoarea* pe care o așază El asupra fiecăruia dintre copiii tăi.

Copiii reprezintă micile comori ale lui Dumnezeu pe pământ. Poate că au nevoie de puțină șlefuire, dar adevărata lor valoare a fost așezată în ei prin Hristos.

Ținta ta, ca părinte, trebuie să fie aceea de a-i ajuta pe copii să crească și să devină oameni fericiți, competenți, curajoși și demni de a purta numele lui Hristos.

Cum este cu putință lucrul acesta?

Este cu putință dacă privim la Hristos, Soarele Neprihănirii, ca Părinte al nostru, ca Învățător, Model, Călăuză și Stea, astfel încât să reflectăm chipul Său înaintea copilașilor pe care El ni i-a încredințat. Prin Hristos și prin înțelepciunea pe care El ne-a făgăduit-o, putem să dobândim o înțelegere crescândă și eficientă pentru fiecare copil în parte.

Îngăduiți-mi să rezum mesajul acestei cărți într-un poem, pe care eu l-am intitulat: *Nu călcați panselutele**.

## NU CĂLCAȚI PANSELUȚELE

Maestrul Grădinar mi-a spus cândva:
„Lasă panseluțele să crească în grădina Mea."
Apoi, mi-a înmânat cazmaua și a continuat:
„Ai grijă de ele până Mă-ntorc! Vin îndat'."

„Dar, Doamne, eu nu știu cum să am grijă de ele.
Sunt atât de firave, atât de fragile.
Și eu n-am mai avut niciodată pansele!
Încredințează-mi un trandafir –
ghimpii îl vor proteja
de nepriceperea și de stângăcia mea.
Încredințează-mi o lalea –
Stă îngropată în siguranță sub iarbă, până trece
Iarna cea grea, vremea cea aspră și rece,
Ca mai apoi să răsară
În înmuguriri de primăvară.
Încredințează-mi o iederă,
ai cărei cârcei
se agață și ei
de alții, de ce pot,

* Kuzma, Kay, *Don't Step on the Pansies* (Washington, D. C.: Review and Herald Publishing Association, 1979).

ca să găsească suport.
Dar, Doamne, panseluțe?
Ele nu au nici ghimpi, nici bulb, nici cârcei.
Nu-mi da panseluțe! Dă-mi altceva, orice vrei!”

Dar Grădinarul nu mă asculta,
deci, mi-am schimbat și eu rugăciunea, așa:
„Bine, Doamne.
Voi avea grijă de panseluțe de-acum,
dar spune-mi Tu cum.”

Și Dumnezeu mi-a spus:
„Udă-le cu dragoste,
Plivește-le cu hotărâre și bine,
lasă-le să se încălzească la lumina din sufletul tău, din tine.”
„Asta-i tot?”
„Mai este un singur lucru, dar foarte important:
Cât de frumos vor înflori
și cât de minunat
depinde de tine –
de cât de ușor le atingi
de cât le îngrijești de bine.
Așa că, umblă cu grijă
printre micuții Mei. Nu uita unde ești!
Nu călca
pe panseluțe, să nu le zdorbești.”

Amintindu-mi cuvintele Maestrului Grădinar,
am pornit înainte,
pentru a-mi aduce la îndeplinire partea mea de lucru,
murmurând în șoaptă această rugă fierbinte:
„O, Doamne,
Dă-mi cuvinte blânde,
mâini blânde
și picioare blânde,
Ca să nu calc peste panseluțele plăpânde.”

*Kay Kuzma*

## Bibliografie selectată


Baruch, Dorothy Walter, Ph.D., *New Ways in Discipline* (New York, NY: McGraw-Hill Book Co., Inc., 1949).

Briggs, Dorothy Corkille, *Your Child's Self Esteem*. (New York, NY: Doubleday and Company, Inc. 1970).

Campbell, Ross, *How to Really Love Your Child* (Wheaton, IL: Victor Books, 1977).

Dobson, James, *Dare to Discipline* (Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, 1970).

... *Hide or Seek* (Old Tappan, NJ: Fleming H. Revell Company, 1974).

... *The Strong-willed Child* (Wheaton, IL: Tyndale House, 1978).

Dodson, Fitzhugh, *How to Parent* (și *How to Father* și *How to Discipline with Love*) (Los Angeles, CA: Nash Publishing Corporation, 1972).

Dreikurs, Rudolf, *Children: The Challenge* (N.Y.: Hawthorn Books, 1964).

Ginott, Haim G., *Between Parent and Child* (New York, NY: Avon Books, 1965).

Gordon, Ira J., *Baby Learning Through Baby Play* (New York, NY: St. Martin's Press, 1970).

... *Child Learning Through Child Play* (New York, NY: St. Martin's Press, 1972).

Gordon Thomas, *PET: Parent Effectiveness Training* (New York, NY: Peter H. Wyden, Inc., 1970).

Kuzma, Kay și Jan, *Building Character* (Mt. View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1979).

... *Filling Your Love Cup* (Redlands, CA: Parent Scene, Inc., 1982).

... *Teaching Your Own Preschool Children* (NY: Doubleday and Co., 1980).

... *Living with God's Kids* (Redlands, CA: Parent Scene Inc., 1983) [în lb. rom. *Copiii, darul lui Dumnezeu* Editura Viață și Sănătate, București, 2001]

Douăzeci și șapte de capitole practice, cu privire la toate aspectele responsabilităților părinților creștini.

... *Working Mothers* (LA: Stratford Press, 1981).

Lansky, Vicki, *Practical Parenting Tips* (Deephaven, MN: Meadowbrook Press, 1982).

Moore, Raymond și Dorothy, *Home Grown Kids* (Waco, TX: Word Books, 1981).

Painter, Genevieve, *Teach Your Baby* (New York, NY: Simon și Schuster, 1971).

Patterson, Gerald R. și Gullion, Elizabeth M, *Living With Children* (Champaign, IL: Research Press, 1973).

Tipografia „Viață și Sănătate”
Str. Valeriu Braniște 29, sector 3, București
Tel. 021.323.00.20